

恋爱心理学

白 山 编著

電子工業出版社·

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

内 容 简 介

人类一直在从不同角度探索爱情这个亘古常新的主题，本书从 80 后男女心理学的角度诠释了恋爱心理。比如，了解女人心，快速获得爱情；了解男人心，做最美恋人等 8 大主要问题。作为芸芸众生中的一员，我们应该如何去应对“爱情”的挑战？这个世界上到底还有没有真正的爱？关于爱情，他（她）的心里到底是如何想的？本书将逐一讲述爱情背后的心理因素。

本书适合憧憬恋爱和已经步入爱情王国的青年朋友阅读。
未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

恋爱心理学 / 白山编著. —北京：电子工业出版社，2010.10
ISBN 978-7-121-11886-9

I. ①恋… II. ①白… III. ①恋爱心理学—通俗读物 IV. ①C913.1
—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 185495 号

责任编辑：戴 新

印 刷：北京天竺颖华印刷厂

装 订：三河市鑫金马印装有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编：100036

北京市海淀区翠微东里甲 2 号 邮编：100036

开 本：720×980 1/16 印张：14.5 字数：169 千字

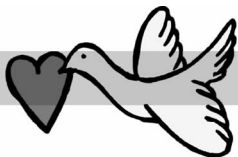
印 次：2010 年 10 月第 1 次印刷

定 价：29.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。
若书店售缺，请与本社发行部联系。联系及邮购电话：(010)88254888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件
至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：(010)88258888。



序言 了解爱才能好好爱

爱情为什么总是会伴随着泪水？为什么我们总是不能好好爱？为什么我们的爱情总是灰飞烟灭？为什么我们总是伤痕累累而不得不蜷缩在一角？爱，何以如此之难？

要想搞清楚这些问题，首先我们就要明白一个道理：爱情是什么？

《现代汉语词典》将“爱情”解释为：男女相爱的感情。看起来似乎很简单，可是，有谁能够真正进入其中，备享那份迷人的芬芳与欢乐？又有谁能够置身事外，完全摆脱爱情的烦恼与苦涩？有人说，爱情像冬日的阳光，沙漠里的甘泉，给人温暖和甜美。有人说，爱情就像一片美丽的云，一阵风儿就能将它吹散。也有人说，爱情就像模特身上那件漂亮的衣，人家穿着耀眼而美丽，穿在自己身上就成了滑稽剧的小丑。还有人说，爱情像流星一样划过，留给我们的只有几许惆怅、无奈和淡淡的回忆。更有人说，爱情是一杯烈酒，可以让人失去理智。其实，爱情之所以是个五味瓶，是因为我们很多人根本就不了解所谓的爱……更不懂得如何才能好好去爱……

爱情是一门以情感为核心的复杂学问，一门高深的人体生命科学。爱是一所由两性组成的学校，男人女人共同成长；爱使人美丽也使人迷途；爱使人受伤也使人成长，没有



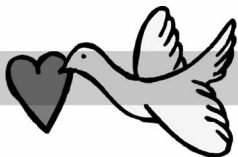
爱,人类无从延续;没有爱,历史无从续写。对于个体,爱就是历史,就是人生,哪一个人不为爱而活?爱情是终生学习中的必修课,且补课成本昂贵,甚至会用生命为代价。爱是奉献,是心甘情愿为所爱的人化为灰烬;有时候爱也需要回报,没有反馈的爱最终会悄然逝去。

有鉴于此,我们尝试着将现实生活中的诸般困惑和体会进行梳理,从心理学的角度探究恋爱表象的种种根源,奉献给广大正在热恋或即将进入爱情王国的青年朋友们,希望有所助益,更希望能抛砖引玉,激发朋友们更多的智慧。

本书初稿经多位青年朋友读后,他们感觉茅塞顿开,恍然大悟,自己原来走了那么多的弯路。也有中年朋友看了懊悔不已,感慨万千,可惜已经无法挽回逝去的青春岁月和火一样的激情……

书中既有其他人的情感经历、经验教训,也有作者个人的独家感悟与浪漫情怀,语言文字温暖、贴心、清逸。最后,希望与广大读者们共同分享一句话:因为爱所以懂,因为懂所以知心。

编著者
2010年7月6日



目 录

第一章 审视一切,睁开慧眼谈恋爱 1

爱情是发自内心的,也是神圣的。我们不能把爱随便托付给一个人,也不能随便接受一个人的爱。也正因为如此,我们必须睁开眼睛,审视一切,看清楚,谁是我们想要的恋人,我们所拥有的是否是真正的爱情。

茫茫人海,找谁来恋爱 3

爱情的感觉,你有吗 6

错觉,伤己又伤人 9

师生恋,是喜欢还是爱 13

危险的游戏——网恋 17

第二章 真情告白,把爱传给对方 23

既然爱了,就要大声说出来。告白是爱情一道必不可少的程序,很多人之所以和爱情擦肩而过,问题就在于他们并不知道该如何真情告白,该如何把爱传给对方。那么现在,静下心来,在文字中好好寻找,找到属于你的一种表白方式。

爱在心中口难开 25

落花有意,流水无情 29

真情告白,美好的邂逅 33

细致观察,抓住时机表达爱意 36



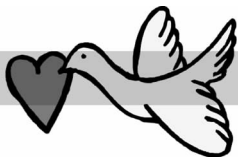
“投其所好”才能相互吸引	38
使出浑身解数传递爱情信息	44
第三章 解读常规认知,理智恋爱	49
在长期的恋爱发展史中,人们形成了一些固定的,并不一定正确的恋爱认知。受到这些恋爱认知的影响,错过了原本应该很美好的爱情。现在我要告诉你的是,这些认知很有可能是错误的,认清它们,理智恋爱,才是可取之道。	
“美丑”相配,有何不可呢	51
美,不一定就是善	53
情人眼里出“西施”	56
“小鸟依人”要适可而止	59
男人的“坏”其实是“宠爱”	63
让人又爱又恨的花花公子	68
一见钟情,可靠吗	70
平平淡淡才是真	74
第四章 解读心灵,用心才能赢得爱情	81
爱,是心之产物。不懂心,也就无所谓爱。换句话说,要想获得爱情,就必须先解读好彼此的心灵。从心出发,用心去感受,才能真正触摸到爱情,才能真正赢得爱情。	
把好你的爱情之舵	83
恋爱时,请控制你的性冲动	84
恋爱需要温馨浪漫的情调	85
虚荣迷住了爱的眼睛	89
用心才能感受爱	93
把信任放在恋人手中	97



都是“完美”惹的祸·····	100
爱情的付出与收获·····	104
第五章 正视失恋,走出爱恋的困惑 ·····	107
失恋也是爱情的一个重要组成部分。如果说青梅竹马是一种美满,那么失恋也是一种幸运。失去一段不正确的爱情,总比失去一辈子的幸福强。说到底,我们要敢于去爱,更要正视失恋。这样我们才会走出“一朝被蛇咬,十年怕井绳”的恋爱误区。	
分手来临前的征兆·····	109
爱情为什么会枯萎·····	112
让消失的爱成往事·····	115
正视网恋的失落和痛苦·····	120
走出失恋的阴影·····	123
远离爱情恐惧症·····	128
失恋后为什么会更爱对方·····	131
失恋之后,重新开始爱的征程	134
第六章 了解女人心,快速获得爱情 ·····	139
作为一个男人,要想获得女人的爱情,除了要送玫瑰花、和对方约会之外,还有一件非常重要的事情要做:了解她的心。只有知道她想要什么,她在想什么·····才能真正打动她,最终抱得美人归。	
魅力是吸引女人的本钱·····	141
男人不解风情,再好也白搭	143
女人的口是心非,你听懂多少呢	146
对于内向型女人,应该体贴委婉	149



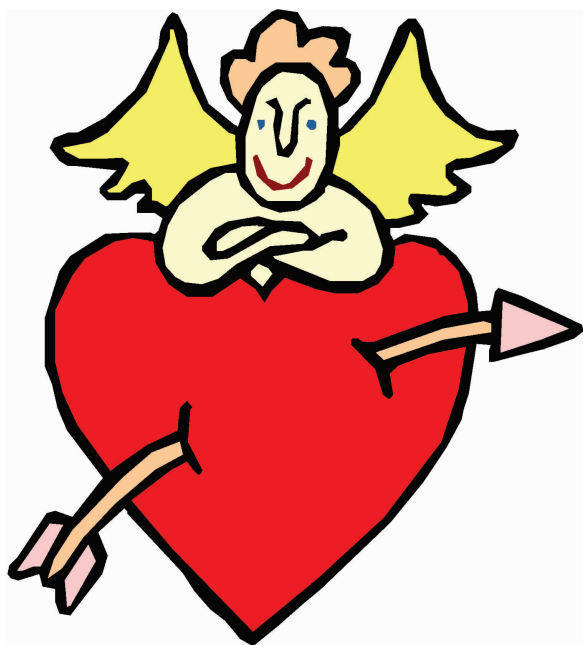
恋爱中的男人,如何把脉女人心理	153
男人打动女人的几种方法	157
找到方法,感动她	159
女人顶不住甜言蜜语的轰炸	161
第七章 了解男人心,做最美恋人	165
男人不是木头,他们也有自己的心灵渴求、也有追求爱情的一份真心。作为女人,把握住了男人的心,就能把握住整个男人。恋爱是两个人之间的事情,光靠男人的努力是不成的,女人也应该主动出击,把准男人的心脉,做对方世界里最美丽的恋人。	
女性如何才能散发魅力	167
展示女性的风情	170
男人最爱听的甜言蜜语排行	177
男人的心理女人要懂	179
莫将“你爱不爱我”常挂嘴边	182
第八章 找对方法,获得理想爱恋	187
有人说,恋爱是一项技术活。这话没错,因为要想获得一份理想的爱恋,光有心,没有“术”是不行的。心是根本,而“术”则是方法。只有心术两全,爱情才会乖乖来到你的身份,幸福温暖你的一生。	
恋爱高峰体验	189
塞翁失马,焉知非福	192
爱情保鲜的方法	198
四招让你的恋爱完美	201
让爱情更稳固的好习惯	206



爱恋中的光晕效应·····	210
恋爱中常犯的傻事·····	214
远距离恋爱需速战速决·····	217

第一章

审视一切，睁开慧眼谈恋爱







爱情是发自内心的，也是神圣的。我们不能把爱随便托付给一个人，也不能随便接受一个人的爱。也正因为如此，我们必须睁开眼睛，审视一切，看清楚，谁是我们想要的恋人，我们所拥有的是否是真正的爱情。

茫茫人海，找谁来恋爱

什么是恋爱？简单地说是指没有婚配的成年异性之间的互相爱慕。它是人权的重要组成部分，也是婚姻自主、婚姻自由的基本前提。当然，恋爱自由了，恋爱对象的选择也就变得自由了。和中国古代那种“父母之命、媒妁之言”不同，现在要想谈恋爱，大多数情况下还得自己“动手”。

茫茫人海，到底如何才能找到自己喜欢而又喜欢自己的那个真命天子或者真命公主呢？更何况，有些时候还得面对父母“严格把关”，找到一个大家都喜欢的恋爱对象似乎很难、很难。也正因为如此，很多人把这一切都归结到了“缘分”这个虚无缥缈的东西身上，随波逐流，“缘分”到了，恋爱了，“缘分”错过了，也就分手了。

其实，选择恋爱对象除了所谓的“虚无缥缈”之外，还有一个心理非常重要。什么心理呢？就是“后面还有更好的”心理。

古希腊哲学大师苏格拉底的三个弟子曾经求教于他们的老师，怎样才能给自己找到理想的伴侣。苏格拉底没有直接回答，却让他们走麦田埂，只许前进，并且只给一次机会选摘一支最好最大的穗。第一个弟子走几步看见一支又大又漂



亮的麦穗，高兴地摘下来。但他继续前进时，发现前面有许多麦穗比他摘的那支大，只得遗憾地走完了全程。第二个弟子吸取了第一个弟子的教训，每当他要摘时，总是提醒自己，后面还有更多更好的。当他快到终点时才发现机会全错过了，结果一支也没有摘到。第三个弟子吸取了前两位的教训，当他走到前三分之一时，分出大、中、小三类，再走第二个三分之一时验证是否正确，等到他走最后三分之一时，他选择了属于大类中的一支美丽的麦穗。虽说这不一定是麦田里所有麦穗中最大最美的那一支，但他满意地走完了全程。

这种“后面还有更好的”心理就是很多人选择恋爱对象的心理。在日常生活中，几乎每个人选择恋爱对象的心理都不相同，且不是单一的心理类型，往往多种心理状态交织，只不过有的时候比较倾向于某种心理状态。一般来讲，常见的选择恋爱对象心理类型有以下几种。

1. 精神满足心理。

即追求精神满足的选择恋爱对象的心理。随着社会文明的进步，人们文化素质的提高，具有这种选择恋爱对象心理的人越来越多，他们着重对方的思想感情、道德品质、性格爱好等，追求彼此心灵上的沟通和感情融洽。只要能在精神上得到愉快和满足，哪怕对方的经济条件，身体状况等方面欠佳，都无所谓。这种建立在精神上的爱情是高尚的，许多传为美谈的爱情故事，都属于这种爱情心理的追求。

2. 事业至上心理。

《花季雨季》中有这么一句话：“我相信当事业成功之



日，美丽的爱情也会悄悄地降临。”其实，每个人选择恋爱对象的标准中都不能排除这一点，不管是男性还是女性，他们都希望自己的对象能够成为栋梁之材，在工作、事业上出人头地，在单位里面能够独当一面，成为社会上的精英人物，或是社会上的白领一族。

3. 金钱至上心理。

现代社会，是一个物欲横流、金钱至上的社会，没有什么能比过上富足的生活更为重要。于是很多人都把对方的经济状况放在首位，婚姻是为了得到一个能满足他们吃、穿、住、玩的“安乐窝”或者借以生存的依靠。

4. 政治联姻心理。

寻找政治靠山这种选择恋爱对象心理在封建社会是相当普遍的，他们通过婚姻打通自己的仕途之路，或者巩固官场上的裙带关系，即所谓的政治联姻。现在虽然这种选择恋爱对象心理并不普遍，但是，借此另有所图的人还大有人在，他们并不注重两人的情感和心理相容，而把隐藏在婚姻背后的不可告人的动机放在首位。这种爱情同样是不可靠的。

5. 攀比和从众心理。

某些女性天生存在虚荣和攀比心理，这一点在选择恋爱对象时也经常表现出来。比如，看到好友找到一位有钱有貌的男朋友，她就会担心自己的男朋友会不如好友的优秀。如果自己的男朋友逊于好友的男朋友，她们就会感觉没有面子，很丢人。

6. 要求完美心理。

在现实生活中，有很多人在选择对象时，事先制订一系列标准，条条框框很多。凡不符合其中一两点的，哪怕其他



方面都很优秀，也不在考虑范围内。具有这种选择恋爱对象心理的人，以年轻的初恋者为多，常常会因此使他们成为大龄青年。“金无足赤，人无完人”，所以，对待任何人，包括恋人，我们的要求都不应太苛刻。

7. 温柔贤惠心理。

聪明的女性知道何时何处应怎样顺从男子，而且懂得安抚的手段；何时何处又能适时地显出自己的智慧，使男子佩服自己；懂得适时恭听男子的故事，表现出一种适宜的尊敬态度。在男性失意时，能够给他以安慰；在男性彷徨时，能够使其坚定信心。在他乐不思蜀时，往往会适时而含蓄地提醒他小心乐极生悲。让男子时时处处会感觉到她的体谅，她的温柔，她的贤淑！

8. 性欲强烈心理。

相对女性而言，男性的性欲往往比较强烈，因此某些男性常常以此作为自己选择恋爱对象的标准。很多时候，由于生理因素，男性往往愿意对性做大胆而美好的幻想。所以，同样性欲强烈的女性会成为男性追求的对象。

选择恋人，每个人心目中都有自己的特定心理，但不管你的标准和要求如何，请记住，爱情和婚姻最重要的基础应该是相互的敬慕和热爱，这是爱情和婚姻能够得到长久维持的保证。

爱情的感觉，你有吗

爱情是人的性生理和性心理发展到一定阶段的产物，完整的爱情是在一定年龄阶段完成的，是男女双方彼此倾慕，



并且渴望成为终身伴侣的强烈、稳定、专一的情感。由于人不但是自然人，同时还是社会人，所以人类的爱情的本质是男女双方在思想、精神、情感方面的协调一致，从而使双方能够承担起爱情的义务与责任。

爱情是一种美好而崇高的情感，是情感体验和理智认识的统一。当然，完整的爱情应该是灵与肉的统一。它既包含生理的吸引和欲望的满足，同时又有更高的心理需求，是情感的依赖、心灵的共鸣、精神的享受。很多人在描述爱情时，都不能清楚地说出爱情到底是什么样子的，但是他们可能会描述出关于爱情的一些感觉，比如以下的几种感觉。

第一种，美丽的感觉。

古语说：“情人眼里出西施”，在恋爱的过程中，男女双方总是觉得对方是最美丽的，尽管男方可能个头很矮，或者长相不够俊朗，女方体型有些臃肿，脸上还有很多痘痘，但是这些瑕疵在恋爱双方的眼中仿佛都变成了优点，甚至是一种别样的美丽。

第二种，亲切的感觉。

当你爱上一个人的时候，你会觉得对方很亲切，跟他在一起，你不由自主地觉得很温馨、很舒服，你觉得他就是你幸福的港湾。你在潜意识里已经把他当作了你的家人，认为他是值得信赖的，即使有时候你看到他的缺点，也会觉得那还是很可亲的。

第三种，羡慕或以对方为荣的感觉。

如果是健康的爱情关系，那么双方都会以对方为荣，你会欣赏爱人的一切，即使是他的缺点，你也会认为是其可爱的表现。



例如，你的女朋友参加了一次舞蹈比赛，她在场上表现得不是那么完美，最终也没有获得任何奖项，但当她出现在比赛场上时，你就觉得自己无限光荣。这就是爱情，无条件地以对方为荣。

第四种，赞许的感觉。

在和恋人相处的时候，你总是不自觉地向别人夸耀你的爱人，这些夸耀和赞许都是发自内心的，任何小的事情都有可能成为你夸赞她的理由。

一个女孩在自己男朋友的生日宴会上，深情地唱了一首情歌，以后这个女孩的男朋友逢人便夸自己的女朋友唱歌好听、心思细腻。

第五种，受到尊重的感觉。

爱情可以使一个人的自信心瞬间提高百倍，因为你的“她”的出现，使你的生命开始变得极具意义，对方让你的独特性开始显现，你的一些举动都成为对方关注的焦点，由此你会有种被重视、被尊重的感觉，这也是恋爱时必不可少的一种心理体验。

第六种，强烈的占有欲。

爱情不可以与人分享，它具有一定的独占性和排他性。恋爱中的男女都不希望自己的另一半与别的异性有过于亲密的举动，他们将对方视为私有物。因此，当你对一个人有了很强的占有欲时，说明你已经爱上了这个人。

第七种，依然拥有行动自由。

每个人都有自己的行动自由，即使是在恋爱的时候，她的自由依然是存在的，爱一个人，给她足够生活和呼吸的空间，让她如往常一般做事，这才是对她的尊重。



第八种，无法遏制的同情心。

人们常常会对自己爱的人抱有深深的怜惜之情，什么事情都会为对方考虑，如果对方受到伤害，自己的心会比对方的心还痛。恋爱双方经常会把对方遭遇的苦难加到自己身上，并愿意为对方牺牲自己的利益，这就是同情心的力量。

第九种，生理上的冲动。

恋爱双方都喜欢牵手、接吻等一些亲密的举动，这种心理其实是很正常的，从彼此的触摸中能获得幸福的感觉，这样的感觉是无法比拟的。

错觉，伤己又伤人

爱情错觉是指把不属于爱情的情感误认为是爱情。最常见的是友谊和爱情两种情感的混淆。爱情与友谊都起源于彼此的好感，都是人际关系的一种表现，在彼此的接触中，对个人性格特点等感到满意，觉得在一起有种愉快感，进而产生一种感情交流的需要。实际上这两种感情是有区别的。

首先，爱情除了具有友谊的志趣、爱好、人品的爱慕与尊重外，还有对异性音容笑貌的倾慕。如果对异性朋友的长相、神色、动作突然产生了极大的兴趣，那就意味着可能越过了友谊的界限。

其次，爱情具有排他性。异性朋友之间的交往不只局限于两个人，可以允许其他人参与，从不避讳他人在场。这种关系原则上并没有超出友情的圈子。如果有意无意躲避熟人和朋友，两个人经常单独在一起，则说明人际关系可能已从友情偏向了爱情。



再次，爱情具有冲动性。爱情是一种不顾一切的、持续不断地接近欲望的一种冲动。是一种时时都将他（她）放在心上，看在眼中的迫切的愿望，如果一时看不见他（她），就感到焦虑不安甚至精神恍惚，这种感觉在正常的友谊关系中是不会出现的。

大多数男人在看女人时，都容易产生错觉。为什么会产生这样的错觉呢？原因很简单：女人身上有一些共同的特点。正是这些特点，往往迷惑了男人的眼睛，也让男人产生了爱情的错觉。这些特点具体表现在以下 7 个方面。

1. 女人有时很实际。

无论多么笨的女人，在选择和男人结婚的时候，头脑也会异常的清醒。她会发挥一切能动性去考虑，这个男人是不是自己理想的结婚对象。男人的愚蠢表现在，婚前你不知道这个女人是不是真的爱自己，你以为女人嫁给你就是因为她爱你，事实往往不是这个样子，女人完全有可能因为房子、金钱等外在因素和你结婚。

如果一个男人拥有一个房产证，正好他喜欢的女人没有购房能力，到了结婚年龄，那么这个女人很有可能就会因为这个男人拥有一套宽敞、舒服的大房子而和他结婚。

2. 女人更易有怀旧情绪。

女人天生就比男人怀旧，有一句古话叫：“女人重前夫，男人重后妇”，说的就是女人的怀旧情结。结婚时女人把自己所有美好的情感都寄托给了自己的丈夫，一旦婚姻裂变，女人的爱情就死亡了，即使她的生命中还会出现别的男人，但是这个男人只能是自己前夫的影子，毕竟“曾经沧海难为水，除却巫山不是云”。后来的那个人，永远不能真正代替



女人生命中的第一个男人。

3. 女人更加喜欢甜言蜜语。

女人都是在用耳朵谈恋爱的，因此作为男人的你，每天进行甜言蜜语的轰炸对于一个女人来说，无疑是很受用的。

你可以对她的一切进行赞美，把她捧得越高，她心中所开的花也就越旺盛，那么，你成功的几率也就越大。

4. 女人比男人欣赏谎言。

女人真的很奇怪，有时候她明明知道你说的是谎话，可她心里还是很高兴。有时候明明知道是你设的圈套，可她还会往里面跳。

“我穿这件衣服漂亮吗？”女人问道。

“嗯，漂亮，像明星一样。”男人回答道。

女人知道自己很胖，也知道男人在说谎，但是听到男人说这样的谎话，女人的心里还是很开心。

在爱情中还有一些错觉本身是相互矛盾的，列举如下。

1. 空说和实做。

问一万个女人，没有一个人说会爱上花心的男人。事实上，花心的男人身边从来不缺乏女人。不管女人是被欺骗，还是心甘情愿，至少他们在一起时，女人爱过这个男人。所以，总有一些说与行不一致的女人，让花心的男人“横空出世”。

2. 幻想与现实。

大多数女人都说喜欢下班就回家的男人，男人经常陪在女人身边，帮着女人做家务，制造浪漫氛围。在很多女人的眼中，这才是白马王子的标准。但结过婚的女人却认为，这种男人朋友少，工作没前途，挣钱少不够用。女人“大彻大



悟”时，男人少不了被骂“没出息”。

3. 有钱和没钱。

很多女人在恋爱时口口声声说：“我不在乎你有多少钱，你只要真的爱我就可以了”。男人听了会很感动，觉得这个女人真好。但有时，这不过是一种表面现象。试想，如果男人真的有一天一无所有了，女人还会真心跟着你吗？这种几率真的很小、很小。正因为如此，“没有钱你还会爱我吗”的疑问，总是挂在男人的嘴边。

4. 正经和花心。

很多女人嘴上都说喜欢品行端正的男人，而实际上，一旦男人做人做事一本正经了，有些女人就会觉得这样的男人没本事，只知道老婆孩子热炕头，没有出息。一个男人身边女人很多，老婆肯定不放心；但身边没有女人，老婆也会感到失落。其实女人有时很像小孩子，没人与她争抢，反倒让她感到没劲。

5. 听话和好斗。

女人喜欢把自己的男人当孩子看，喜欢自己的男人像个孩子一样处处言听计从。你以为真的是这样的吗？男人很勤快，下了班买菜、做饭、洗衣服，可以说除了生孩子，把女人干的活都包了。男人花一块钱都要请示老婆，做什么事都征求老婆的意见。好像这样女人该满意了，其实不然。女人多半会指责男人没一点主见，离开她男人还怎么活。当然男人好斗也不受女人喜欢，但适度好斗要比完全听话强。

6. 温柔和粗鲁。

女人都想找个温柔体贴的男人。男人温顺，柔声细语，处处疼女人，处处关心女人，看起来那真是女人莫大的福



分。但是，如果他在众人面前也扭捏像个女子，拿腔拿调，说话没有底气，你正巧在场，你的心情能好得了吗？男人粗鲁自然不是女人的首选，但面对一个温柔男人，女人肯定希望他在有些时候变得粗鲁一些。

7. 大方和吝啬。

女人希望找到一个潇洒大方的标准男人。但是，如果这个男人经常对他人非常豪爽，一定让女人不高兴。你想，即使有万贯家财，怎么能支撑得起这种男人的挥霍？男人吝啬是缺点，但有时大方在女人眼中也算不上优点。

师生恋，是喜欢还是爱

在校读书的青春期的少女，除了和同学朝夕相处外，接触最多的莫过于老师了。通常来说，老师渊博的学识，儒雅的风度，幽默的谈吐，以及耐心诚恳的教导，常常使少女们内心充满了崇拜和敬爱。因为和同龄人相比，老师们多一份成熟；和父母比，他们又多一份神圣。于是老师尤其是异性老师在少女的心目中占有一个特殊的位置，少女会对他们产生一种特殊的感情。这种特殊的感情在心中暗自生根发芽，有可能成为一种对老师的恋情。然而俗话说得好：一失足成千古恨。所以青春期的女孩子不要为了自己的欲望而淹没了理智。

吴娟已经爱上她的数学老师很久了。他 30 岁出头，有老婆，还有一个上小学的女儿。瘦高的他有一双大眼睛，最开始吴娟发现，他说话总不时直视自己的眼睛。有那么一



天，吴娟发现当她和他说话的时候，她开始不敢看他的眼睛。那一刻，吴娟知道——她爱上了老师。

吴娟希望看到他，却不喜欢上他的课。他是吴娟的班主任，教的是数学。吴娟一直对数学很不感兴趣，不是他那一学科的佼佼者，但她又非常希望他注意到自己。还好吴娟的语文老师很欣赏吴娟的字，所以她们班的板报都是吴娟负责的。吴娟也尽力做到最好，因为她知道上课的时候，他一直面对着教室后面的这块黑板的。

后来，她们分科了，考虑到实际情况，吴娟选择了文科，自然和他接触的机会就少了，但是吴娟还是很关注他，喜欢他。到了文科班吴娟还是负责写板报，但是他却看不到了，想到这里，吴娟心里难免有些不开心。后来有这样一个机会，让吴娟知道他记得自己。也许是因为他的理科班实在找不到写字像样点的，或许是他看习惯了吴娟的字（吴娟更愿意相信是后者）。他主动找到了吴娟，请她帮他们班办板报。虽然当时忙得两边跑，吴娟还是很开心。

忙碌的学习让吴娟感到疲倦、乏味。吴娟开始设想自己的未来，难道自己还是要走中国千千万万学生的老路？吴娟想掌握自己的未来，所以她选择了出国。吴娟希望他记得自己，在他许许多多的学生中，有一个吴娟。吴娟帮他将有裂缝的玻板用印着“酷狗”图案的透明胶补好；吴娟给他买了一包绿茶放在他的办公桌上……

有人问吴娟为什么会喜欢她的老师，吴娟说不上来，喜欢就是喜欢。吴娟觉得喜欢自己的老师，有一部分是因为崇敬他，他成熟、稳重，有事业心、上进心，有责任感……吴娟没有告诉过他喜欢他，相信现在他都不知道是谁给他补的



玻板，送的茶叶。吴娟也不想让他知道，吴娟只希望他能记得：有个学生爱过他。

在现实社会中，几乎每个女生或男生在学生时代都会或多或少地喜欢上某位老师。这是他们这个年龄段非常正常的心理现象。喜欢老师的理由也非常的简单和理想化。遗憾的是，他们却忽略了老师的其他方面，那就是他们不了解的可能也是他们绝对无法忍受的方面。这些学生对于老师的好感仅仅是一种喜欢，而决不能算作是爱情。

心理学研究表明，随着性生理的发育成熟，青春期的性心理特别是性意识开始发生变化。青春期性意识的发展大致经历四个时期，即性疏远期、向往年长异性期、思恋爱慕期、恋爱期。向往年长异性期主要是进入青春期以后，开始表现出对异性的关注和爱慕，而这一时期同龄的异性大多是不成熟的、幼稚的，于是很自然地将自己的情感转移到了成熟的异性身上。在青少年的眼中，教师与同龄异性及其他成年异性相比是非常庄严而神圣的，所以，青春期少年很容易将这种情感发展为对教师的爱恋。这一时期，青少年往往把教师当作自己的精神恋人而加以理想化和偶像化。

一般来讲，师生恋大多发生在男老师和女学生之间，这个时期的女孩感情十分丰富，对感情也非常认真投入，甚至是非常痴迷，不能自拔。她会找各种机会接近老师，不管老师是否已结婚。此时如果老师也缺乏理智或自制力，或生出邪念，那就会产生“师生恋”。通常“师生恋”都不会有好的结局，这是因为他们之间存在有许多现实的因素。

青春期的少女如何摆脱“师生恋”，走上正常的人生轨



道呢？心理专家给我们提供了以下几种建议。

1. 正确认识爱情。

很多自以为爱上老师的青春期少女，实际上是把对老师的崇拜和羡慕与爱情混为一谈。处于青春期的少女感情比较丰富，而且容易冲动，常常无法客观准确地认识自己情感上的误区。

2. 保留师生情谊。

师生之间的情谊，因为真诚、纯洁，所以很感人，很动人。如果在学生的心中产生了对老师的崇敬、仰慕，那么一定要好好珍惜，不要用非分的想法和错误的选择去毁灭它。

3. 以学业为重。

青春期的少女，尤其是还处于高中阶段的学生，最关键的是学习，而不是恋爱，更不应该与老师谈恋爱。学生时期谈恋爱容易分散精力，影响自己的学业与前途，最终受害、吃亏的是自己。

4. 多结交朋友。

同龄人之间往往有很多共同的话题，多结交同龄朋友会渐渐感到与同龄人交朋友可以更开心，还会渐渐明白老师对自己的好并不是很特殊的，不过是老师对学生的爱护而已。

5. 明白老师也不完美的道理。

我们都知道，老师在课堂上展现的，一定是自己优秀的一面。他也是普通人，也会有缺点和不足。尝试从一个普通人的角度看，客观地找他身上的缺点与不足，然后写下来，坚持一段时间，就会淡化对他的思念。一般来讲，师生恋不会发生在父母是老师的孩子身上，因为他们知道，老师没有想象中的那么高尚与伟大。



走过一段沧桑的岁月，蓦然回首时，他们便会感觉，原来当初对老师的那种朦胧情愫并不是爱情，所以正处于青春期的同学们，不妨压抑一下自己的感情，走过这段岁月之后，再回过头来思考当初的情愫，便会豁然开朗。

危险的游戏——网恋

人是感情动物，情是人生很重要的一部分。可以说，人生的乐趣不在别处，只在真挚的情感之中。心中有感情甘泉在流淌，才有生活的快乐，才知道人间诸般滋味；缺少情感的滋润，心灵会不断枯竭，人生也黯然无光。在现实世界中，生活越来越富，精神越来越穷，人也越来越孤独。于是，孤独中的男男女女，只好在另类世界——网络里寻求一份情感，寻求一份慰藉，寻求那个相知相契的人。蓦然相遇，惊回首，不禁眼前一亮，恰似一道闪电划破长空，刹那间，照亮了渐渐黯然的心灵世界，只觉得怦怦然，欣欣然，喜不自禁，情不自禁，心不自禁。

网上交友，实际是心灵的相撞，只有素质相近、品性相近、修养相近的两人才能走近，雅趣才能接近，心灵才能贴近，所谓物以类聚，人以群分在网上表现得最为分明。茫茫网海，寻一个相投相契相知的朋友并不是件容易的事！

网上的爱情，可以任由自己把网络另一端的“他”想象成英雄人物、白马王子等，只要不见面，幻想就不会破灭。女人虽对爱情充满美好幻想，但女人最怕幻想破灭，有时，因为担心会破灭，她们宁可永远停留在虚幻的境界里，因为一旦幻想破灭，对她们来说，会是一种难以承受的打击。



有一个曾在现实中受到爱情破灭打击的女人，常在虚幻的网络中寻找安慰，碰巧在网上“认识”了一个比她大六岁的优秀男子，两个人在网上开始了一段不同凡俗的交往，他们每天都要互通一封甚至两封邮件，后来发展到偶尔通一次午夜电话。她嗅到了爱情的气息，她预感到接下来将要发生什么。

自然而然，双方都提出要与对方见面，却因为一次又一次突如其来的意外，导致每次见面都宣告失败。她和他都渴望能够见到对方，让虚拟的美好变成现实。他们又一次约好相见。等到见面的那一天，她却在约会到来的前一刻，思虑再三还是主动放弃了，她不愿粉碎这个自编自演的现代版“成人童话”，她选择了从网上消失的方式来结束这个网络爱情故事。

因为，她想在记忆里永远珍藏一个“美好”，她担心这个“美好”会因为见面而破灭，那对她来说将是非常残忍的，她已经投入了很多感情在里面，她宁可把它留在记忆里，也不愿受到伤害。于是，她又回到了现实中。在她的心底，永远隐藏着一个不为人知的故事。

网恋是特定时代下的产物。随着社会的变迁，寻求爱情的成本与所承担的风险越来越高，人们一方面渴望爱情，另一方面又害怕爱情所带来的伤害，于是便产生了新的矛盾。随着网络的普及，人们发现了在虚拟的网络空间可同时满足对爱以及安全感的需求，网恋便应运而生。



怀着与白马王子见面的喜悦，网名为“黄蓉”的某师范院校大三女生趁着“五一”长假，专程来到济南与网名为“郭靖”的网友见面。难以想象的是，费尽周折找上门去，见到的居然是一个不到10岁的小男孩……伤心的“黄蓉”看着面前的“郭靖”，流着泪说：“我以后再也不和网友见面了！”

事情的起因是这样的。一个月前，刚与男友分手的“黄蓉”靠上网打发时间，在QQ上她结识了“郭靖”，个人资料上显示，“郭靖”今年23岁，是济南某大学的学生，是网络游戏“魔兽世界”的高级玩家。和“郭靖”一聊，“黄蓉”觉得他酷酷的，言语间又透着一种可爱的童真。

当“黄蓉”告诉“郭靖”自己最近很郁闷时，“郭靖”居然说：“如果郁闷有用的话，要警察来干吗！”这句改编自《流星花园》经典台词的话，让她不禁笑出声来。和“郭靖”的聊天很有趣，虽然他的回复都很短，而且有很多都是“扁他”、“菜鸟”等俗不可耐的口头禅，但“黄蓉”却觉得很有意思。聊来聊去，她发觉自己的郁闷减轻了不少，“郭靖”实在是功不可没。

聊了将近两个月，“黄蓉”对“郭靖”的好感越来越浓，他有时还会发给她一些诗一样优美的句子，比如“原来爱是为了你存在，珍藏在我心间，最悠长的思念”等，羞得“黄蓉”常常是满脸红晕。有时他却和她大谈“CS”、“天堂”、“魔兽”等流行的游戏，一个个网络游戏的专用名词搞得“黄蓉”不知所云。最好笑的是，有一次“郭靖”居然问了她一道小学数学题的解法，更让“黄蓉”摸不着头脑。

“五一”长假，“郭靖”和“黄蓉”约定在“郭靖”家里



见面。怀着一颗忐忑不安的心，经过精心打扮的“黄蓉”按响了济南某小区一栋公寓房的门铃。门打开后，面前站着的是一位高大英俊的男士，很惊奇地望着她。“你就是‘郭靖’？…”“黄蓉”瞪大双眼问，虽然有点怀疑，但她宁愿相信他就是自己朝思暮想的网友。

当男士得知“黄蓉”是来找网友的，先是一惊，然后转身向屋内大声喊道：“小勇，你出来自己给人家说清楚！”

“黄蓉”震惊地看着从里屋出来一个还不到10岁的小男孩，他也同样震惊地望着她。过了好一会儿，这个小男孩才说出一句：“你还真就来了啊？”在家长 and “黄蓉”气愤的目光中，这个小男孩说出了真相。原来他很喜欢玩电脑，一次聊天时认识了“黄蓉”，两人聊得很投机。至于聊天时所发送的一些诗一样的东西，这个小男孩理直气壮地说：“偶像剧天天在演，我只不过随便甩了几句台词过去嘛！”

爱情小说之所以吸引人，其魅力就在于，它给人们插上了想象的翅膀，可以无限地夸张爱情的美好。网恋所不同的是，它不仅使人浮想联翩，还会在互动中使人不知不觉地把想象演绎成了现实。因此，涉世不深的人频频上当。

“嫦娥应悔偷灵药，碧海青天夜夜心。”当嫦娥在清冷的广寒宫里为自己当初的轻率而流泪时，正在网恋的朋友们，是不是也该反思一下自己的行为呢？

有很多网恋的人，他们只在乎曾经拥有，不在乎天长地久，有的甚至认为一个QQ表情，一封E-mail，一番网络对话就是相守一生的承诺。也许他们未曾想过，一生的默契，一生的相知，一生的认同，一生的相伴，不是一句单纯的许

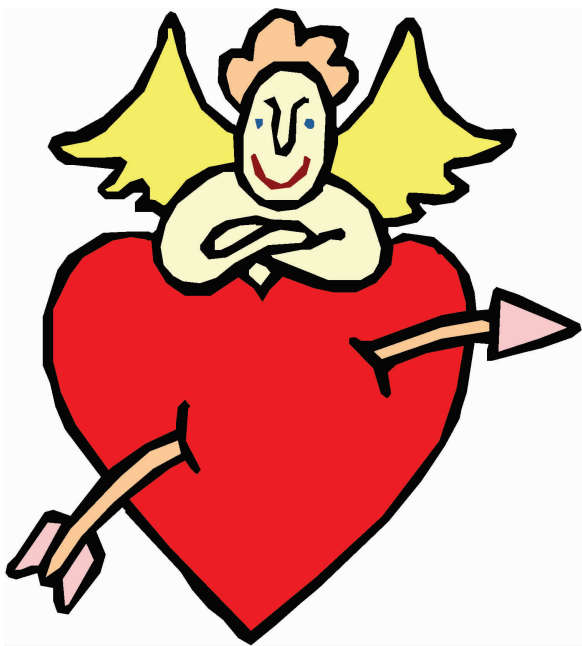


诺就能实现的。也许他们在回首时，才会恍然大悟，痛苦也罢，快乐也罢，人世间的苦辣酸甜都需要去勇敢面对，不能通过网恋的方式来宣泄和避世。因为在这个现实的世界里，网恋几乎就等于妄恋，因为这很有可能是一场有始无终的恋爱，一次没有结果的旅行……

我们要感谢网络，它为世上孤独的人找到了这么多朋友和知己。但我们要清楚，网络上有朋友，有知己，有想象，还有回忆，但没有爱情。网恋只是生命中一次如泡影般的相约，它会随风而逝。网络中的爱情聚散无常。这种虚拟的感情最终会随着岁月的流逝，逐渐淡去，不能长久，也不会长久。真正的感情需要相濡以沫，需要相伴终身。

第二章

真情告白，把爱传给对方







既然爱了，就要大声说出来。告白是爱情一道必不可少的程序，很多人之所以和爱情擦肩而过，问题就在于他们并不知道该如何真情告白，该如何把爱传给对方。那么现在，静下心来，在文字中好好寻找，找到属于你的一种表白方式。

爱在心中口难开

很多时候喜欢一个人真的是没有任何道理的。暗恋一个人更是找不出合适的理由。也许是偶尔的一个眼神，也许是看到了他一刹那的美丽绽放，于是心便有了牵挂，有了寄托，眼神也有了固定的目标。但是不敢说出来，只是默默地关注，默默地祝福，任暗恋的花朵在心中绽放。只是，这种暗恋的苦涩，也只有自己才能够体会，才能够品味。

蕊蕊是一个漂亮可爱的女孩，温文尔雅，超凡脱俗，气质高贵。当蕊蕊还是一个小学生的時候，就天天和邻居家的大哥哥王伟一起上下学，放学之后还像一个跟屁虫一样跟着他。在一个十岁女孩的心中，很是喜欢这么跟他在一起的感觉。这种状况一直持续到她高二那年。

王伟是一个非常优秀的男孩子，他有着 1.80 米的身高，一副标准的身材，而且长得棱角分明，英俊潇洒，还是运动场上的健将，是很多女生心目中的“白马王子”，当然，在蕊蕊心目中也是这样的，从小学就是。

只是在蕊蕊高二这一年，比蕊蕊高两届的王伟考取了美国一所著名大学，而且是全额奖学金，当王伟踏上飞机的那



一刻，蕊蕊知道了什么叫做思念，什么叫做心痛。只是喜欢他的话她从来没有说出来。

王伟在美国的几年，蕊蕊习惯了每天都给他写信，给他讲一些国内发生的事情，但是她从来没有说过喜欢，虽然在她的心里，也隐隐约约地感觉到，王伟也喜欢自己。

这样过了好多年，直到有一天他们再次相遇，终于把那份青春的情绪吐露出来。可是，一切都已经晚了。

其实，他们完全可以成为一对幸福的恋人，但是，因为爱你在心口难开，错过了这一份姻缘。

暗恋是一份难言的苦涩，它让人失去的很可能是一生的幸福。但是大多数的時候，我们把握不准对方的感觉，不敢轻易把爱说出口。尤其是女孩子，自尊心一般都特别强，即使遇到自己喜欢的男子，碍于面子的原因，不愿意把心中的感觉袒露出来，并且，她们总会小心翼翼地掩藏起这份感情，生怕被别人看破，遇到这种情况，她喜欢的男子就算是喜欢她也不敢去追，因为她的表情已经表示出拒绝，虽然事实不是如此。

一般来讲，暗恋中的女孩子都会有以下表现。

1. 心随他动。

痴情、迷醉于所钟情的对象，倾注了自己绝大部分的情感和注意力，心甘情愿为自己喜欢的男孩做一切事情，而且他的一举一动都直接左右着她的全部欢乐和痛苦。

2. 藏而不露。

不愿意告诉任何人，把自己的这份心事当作一件重大秘密收藏于心中，自己体味前所未有的痛苦和快乐。



3. 茫然失措。

明明怀有强烈的好感，却又不敢大胆接触，更不敢表白，不知该怎么办。

4. 若有所盼。

渴望相见，思念强烈，也热切盼望对方能对自己有所“表示”，哪怕是一个眼神或一个微笑。尽管这眼神和微笑与对其他人的并没有什么分别，都足以让她心花怒放。

或许品味过这种感觉的女孩子都知道，它苦涩而又甜蜜，如同喝咖啡一样，越喝越过瘾。只是可怜的女孩子，爱他你要大胆说出来。

在爱情的道路上，是没有尊严和面子可言的，爱他就要勇敢地说出来，否则，错过的将是一生的幸福。

有这么一个女孩，她很普通，如同掉在湖里的一颗极小的石子，在人群中引不起丝毫的涟漪。但她也有她的自信，她的风采。

大一的时候，她就开始喜欢院里的学生会主席，只是觉得自己太逊色了，比不上处处优秀的他，但是她不甘心就这样放弃一个自己喜欢的男孩。于是，她想办法和他接近。

机会来了，一次女孩在学校的报栏里看到一张海报，是那男孩所在的中文系要组织一次有关对人生看法的讨论会，并希望各系学生积极参加，各抒己见。女孩通过一个同学打听到了男孩的观点，然后搜集各种资料，准备了一篇和他观点截然相反的文章，打算来一个不打不相识，

事实真的如她所料，讨论会上，女孩的观点逻辑严密，旁征博引，谈吐自如，赢得了满堂喝彩，也赢得了男孩的青



睐。于是两个人相识了。以后的日子里，美丽的校园留下了两个人无休止的思想上的交锋，他们谈理想，谈抱负，指点江山，激扬文字。后来在一个看似不经意的时刻，女孩给男孩讲了自己对他的感觉，而男孩听后，还她一个热烈的拥抱。他们就这样开始了自己的爱情征途，最后走进婚姻的殿堂。如今他们生活得幸福美满。

回忆起来，女孩非常庆幸自己把那份暗恋的感觉说出口，否则将会造成一生的遗憾。

有很多女性，总是把美好的东西留在心灵的底层，翻出来的时候永远都是最清晰的，怕世间的浮躁打破了心底的沉寂，怕漂浮的情感让心坠底，怕喜怒哀乐在接近之后变成“心无所依”，于是爱上了自恋的感觉，爱上了心中那朵开给自己看的花。这样留下来的只能是遗憾，短暂的一生，遗憾太多，会让你感觉很沉重。所以适当的时候，把爱说出口吧！

女孩子，不要羞于把爱说出口，因为幸福不是等来的。或许，以下几个妙招可以帮你一下。

1. 如果你们不认识，多接触他的朋友圈子，制造一些偶然相遇的机会。

2. 如果你们相互认识，说话可以拐弯试探，比如“我以后老了嫁不出去怎么办？”，还可以一起出去旅游……给他暗示，让他明白你的心意，而你又不直接说出。

3. 向你们共同的朋友求助。最好是男生，因为男生办事一般比较可靠，而且不会“出卖”你。

4. 你喜欢他，就不要老贬低他，故意给他难堪，别以



为这样可以引起他注意。感动他才能更加靠近他。

5. 没有希望就另觅目标，要相信“天涯何处无芳草”。

爱他，就大胆说出口吧，哪怕得来的是拒绝，至少也是一个结果，否则你只会生活在自己构筑的一个虚拟的感情世界里，永远也见不到爱情的阳光。

落花有意，流水无情

我们都知道，恋爱是一个双向的过程，所以当它以单恋的单向形式出现时，实际上已宣告恋爱失败。然而，人是有感情的，有时候明知无望却难以自拔，以至于出现了单恋的情况。单相思是指一方对另一方的以一相情愿的倾慕与热爱为特点的畸形爱情。

爱情是双方感情交融、心灵默契的产物，是建立在双方相互爱恋的基础之上的。虽然单恋的情感炽热，但只是一相情愿，这样不仅对爱情的进一步发展徒劳无益，而且会形成极大的心理压力，造成不必要的精神负担，使单恋一方时时受到煎熬和折磨。在现实生活中，我们往往看到不少年轻的女性因处理不当而陷入单恋，轻则出现情绪不佳、精神不振的情况，重则还会产生精神失常，甚至走向绝路。

造成单恋的心理偏执的原因是多方面的。对爱情生活的期望是一个重要因素；另外，企望他人喜欢爱恋自己也助长了单恋的繁衍；再者，狭隘的心胸和固定不变的思维模式也铸就了单相思的“潜滋暗长”。

一个女孩子讲述了她大学期间一次单恋的故事。



婉梅是一名大二的女生，最近她特别烦恼，因她发现自己悄悄地爱上了班长。班长人长得很帅气，学习成绩也很好，很受大家的欢迎。有一次班级组织外出旅游爬山，班长非常勤快，总是不停地帮助弱小的女生。在一个山坡上，他抓着一棵小树，把她们女生一个一个拉上去。当他的手和婉梅接触时，婉梅顿时有一种异样的感觉，并从此对他产生了好感。虽然那次他并不是只帮助了婉梅一个人。

从此，婉梅就期待着能看到他，听到他的声音，看到他的笑容，有时为此魂不守舍，上课老是走神，经常会想起他握住自己的手的感觉。

而他却没有丝毫察觉，依旧是那么爽朗。有时看到他和班上的女同学相处得那么融洽，婉梅就很自卑。单恋一个人实在太痛苦了，又不敢和别人说。

单恋者经常会体验到情感的痛苦，因为他们无法正常地向自己所钟爱的异性倾诉柔情，更不能感受到对方爱意的温馨。爱情的产生和发展，有一个重要的必不可少的前提，即它是相互的，是双方感情的交融。人们常说，爱情是两颗心相互迸发出来的火花，而不是一颗心去敲打另一颗心，如果你只是一味地单相思，那么这并不是爱情，而只是你对异性的一相情愿而已。

引起单相思的原因有哪些呢？总的来说有以下几点。

1. 误会。

误会主要发生在对感情较为敏感的人身上。他们容易受到对方言谈举止的迷惑，或自身的各种主观体验的影响而错误地主动涉入爱河，将对方的关怀、爱护、友情误当成某个



异性对自己有意，从而产生爱意绵绵的主观感受，形成单恋。

2. 幻想。

造成单恋的另一个原因是幻想，这种单恋与现实之间存在着巨大的差距，单恋者把其幻想中的爱情当作了现实来看待。刺杀里根未遂的美籍年轻男子约翰·欣克利是幻想型单恋的经典个例。约翰·欣克利疯狂地迷恋好莱坞女明星朱迪·福斯特，并决心要干一件震动世界的大事，引起人们对他的注意，从而成为一个与朱迪·福斯特相配的大人物。他将目标锁定在新总统里根身上，并实施了暗杀。这种幻想型单恋在人的青春时期极易产生，但像上述例子那样比较极端的只是少数。

在爱情生活中，我们经常可以看到：有的青年对身旁的某位异性伙伴颇有好感，他（她）的一个笑容，一抹眼神都能引起他（她）的愉悦，内心充满了真挚而狂热的爱。可是因为面子或者其他原因，从未表白过。随着时间的流逝，这种感情变得越来越强烈，如果总是把这份感情压抑在心里会造成很大的苦闷。因此，“单恋”是恋爱心理误区，也是爱情遭遇挫折的一种表现。

3. 害怕遭到对方拒绝。

一般来讲，在具有单恋心理的人中，女性居多，因为生理和心理的特点，以及传统的道德观念的影响，导致了大多女孩子不喜欢外露自己的感情，而且，她们的自尊心一般都比较强，害怕遭到拒绝也是不敢表白的一个主要的原因。



4. 遭拒绝后死心不改。

喜欢对方，表白后遭到拒绝，仍然喜欢对方而不能自拔。这样，遭到拒绝就会产生很大的挫败感和抑郁感，令人痛苦不堪。还有个别单恋者自作多情，误以为对方也爱自己，或一相情愿，自我满足地宣扬对方爱自己，一旦知道对方不爱自己，爱情的建立就会化为泡影，很可能表现为向对方发泄。

因为人与人个体的不同，所以每个人对单恋的情绪控制和调节能力也大不相同。有的人能很快地从单恋的旋涡中挣脱出来，把消极的情绪升华为乐观积极的勇气和信念；有的人却一直沉溺在单恋的泥淖中难以自拔，甚至心理异常、精神失常。心理专家告诉我们，天涯何处无芳草，不要因为单恋，而错过那个喜欢你、爱恋你的人。

处理爱情问题，既要积极主动，努力争取，又不可强求，应该服从一下“命运”、“缘分”，这样，痛苦会少一些。

首先要掌握爱的技巧。如果对一个人有意，完全可以通过各种途径去表达，不必把这种光明正大的情感深埋在“心底”。表达出来后，双方有意的可继续发展，对方无意的可避免陷入过深。

其次，单恋了，失恋了，要学会从自我封闭的圈子中跳出来，多和异性接触交往。事实证明，交往的人越多，对异性和自己越能有清醒的认识，“见多不怪”，逐渐就能坦然面对，也会淡化对某一个人的感情。

再次，当意识到自己沉溺于某一种不可能有结果的情感之中时，要尽量使自己的生活充实一些，忙碌一些，这样可以将不成熟的感情逐渐挤掉，单恋的烦恼自然就会逐步消



除了。

最后，保持理智。在求爱的时候你要懂得：爱是无法强求的。当你的心灵正被爱的火焰灼烧时，你可曾想过，对方是否也这样爱着你；你献给对方的爱的花朵，对方是否已经接受了。

“天涯何处无芳草，爱情时时有知音。”爱情的大门是向所有的人开放着的，只要我们满怀信心地去生活、去工作、去找寻，就一定能够找到情投意合的恋人，获得幸福美满的爱情。

真情告白，美好的邂逅

生活中我们常能听到这样的话：

“我是一个 21 岁的女孩，喜欢一个男孩，却不敢跟他说，怕他拒绝，我很困惑。”

“我喜欢一个男人，不知道怎样才能让他明白我的心意。”

“我爱上了我的同事，他很有气质，我不知道怎么办。我好没自信。”

被爱情“撞”上的女人，总是这样苦恼。由于羞涩与矜持而很难向所爱的男人开口。她常常安静地藏在角落里，幻想、猜测、等待、压抑……其实，这是一种错误的生活态度。生活充满混乱和无序，只有积极地面对，主动争取才能拨云见日，对待爱情更应如此。事实上，许多男人喜欢在感情上主动一些的女人，因为男人在爱情方面有点“迟钝”，所以，女人别羞涩，爱他就大声说出来。



那么如何去“说”呢？这需要掌握示爱的方法和技巧，使自己能够在甜蜜的爱情之路上“为所欲为”。示爱的方法和技巧多种多样，归纳起来有两种：含蓄羞涩式和直露大胆式。

含蓄羞涩式的示爱主要是利用某些言行，含蓄地向对方传递爱的信息，使对方在接收到这些信息后，反复品味方悟其真，最终达到一种虽只言片语却心意了然的境界。

作为男人，遇到喜爱的女人时“爱就要说出来”。如果双方都矜持着不肯捅破这层纸，那么除了擦肩而过不会有更好的结果。如果男方是一个比较慎重的人，实在不能面对被拒绝的结果，那么就要注意观察女方的言行举止，通过此种方法看出一些端倪，就能避免贸然表白而遭遇被拒绝的尴尬。

一个男人与一个女人相互爱慕，但他们都是较内向的人，谁也不肯先向对方表达心意，担心会遭到拒绝下不来台。幸好男方是一个较有心机的人，通过观察种种迹象他认为女方也对自己有意，于是就前去试探。

他问女方：“像你这么温柔可人的女孩，追求你的人一定不少吧”女方有些不好意思地摇摇头，说一直都是形单影只。

男的趁机问道：“你喜欢什么样的小伙子？我替你留意！”

女方就把心目中的理想伴侣描述了一番，男人听后大喜：这不是与自己的各方面条件完全相符嘛！于是，男子当即表达了爱意，女方则痛痛快快地接受了。相信读者最初都



替故事中的男女主人公捏了一把汗，担心他们真的就此错过。

不过，结局是让人兴奋的，同时也告诉了我们一个真理：爱就要说出来。

爱就要说出来，不要轻视这一句简单的话，它能将所有爱的信息全部透彻地传递到对方心底。经过表达的爱情才被赋予了生命，有了意义深刻的灵魂。

爱情的表达不一定昂贵，不一定耗时，一起生活久了，爱情的表达或许就变成一些鸡毛蒜皮的生活习惯。比如为爱人沏一杯热茶，给爱人掖好被角，跟爱人开一个玩笑。当然，茶可能太烫，被角可能没有掖的必要，玩笑可能稍显粗俗。但是，千万不要拒绝。因为你拒绝的，已经不是一个动作，而是爱情。要知道，一碗热汤的关怀绝不比玫瑰所表达的爱分量轻。

生活如水般波澜不惊，平平淡淡，缓缓地流过男人的额头和女人的眼角。不知不觉间，岁月的纹路就爬上了曾经年轻的面庞。有条不紊的时光中，爱情很容易变得静如止水，失去韵律和色彩。适时地表达爱情不仅能换回逝去的温情，还能调味生活，让相爱的人每一天都沉浸在期盼和喜悦中。

为爱人说的一个老掉牙的笑话而捧腹大笑，看报纸杂志时剪下他喜欢的文章送给他，记得每天都说早安、晚安、再见，与他共享他感兴趣的球赛或其他活动，和他一起做一顿饭，郑重其事为一件小事谢谢他，给他买一些古怪有趣的小礼物，记得他父母的生日……这些都是生活中细碎的事情，可以让爱人从心底感受到你的爱。



爱情的表达，就是为了给对方看自己的心，看心里的爱恋、温情、惦记和颤动。对平平常常的人来讲，这种以心换心的事最好是以朴素的、细微的、绵长的方式进行，这才和我们的朴素的、细微的、绵长的生活更加吻合。

“我爱你”是人间最美好的语言。恋人之间一句“我爱你”，常常是情感升温的开始。夫妻之间一句“我爱你”，往往是爱情保鲜的秘方。爱要说，要让对方明白你的爱意；爱也要做，以证明你爱的深度。

细致观察，抓住时机表达爱意

用心把握适当的时机，以适当的方式向女方表达爱意，往往能够达到事半功倍的效果。女人天生敏感，当她见到她心仪的人时，她的身体、表情等各方面会有明显的变化——女人都是天生的表演家。她可能扭捏作态，也可能自我表现，以期引起注意。如她正与一群女人叽叽喳喳地随意说着话，这时恰巧你出现了，于是情况可能马上就出现了变化，本来说说说笑笑很正常、很轻松的她，嗅到了你的气息后，可能立刻就装模作样地“端”起来了，表露她矜持温柔又端庄大方的一面。或者立刻声音高了八度，将自己能说善辩的特性加倍地体现出来，以期成为“注意中心”……这便是女人的信号。

女人的信号也可能是柔情似水的目光，也可能是手指对发辫的一丝微妙的缠绕动作，或者是一丝稍纵即逝的灿烂的笑意，或者是一句若有若无的淡淡的话，其中却潜藏着许多弦外之音，她就是如此轻巧地丢给那男人去品味、去揣测她



的真实意图……

这就是女人在不露痕迹地向你展示，以期引起你的关注。发出了这许多极隐蔽的情感信号之后，女人可能就装着什么事情也没有发生过一样，剩下的一切便都是男人要去好好把握的事情了……

如果遇到类似的情况，她也正是你喜欢的人，那么你可以毫不犹豫地去向她表达心意了，因为女人的这些小动作都等于告诉男人：你可以来追求我的。如果你来追求我，我多半不会拒绝你的，至少不会给你难堪……在这种时候，两个人最容易一拍即合。一旦错过了相互爱慕的好时机，事情就难以预料了。

有一个真实的故事说明了表达爱意要把握时机的关键性。有个男孩，在学校的新生联欢会上认识了一个女孩。女孩笑靥如花，聪明活泼，男孩对她几乎是一见钟情，却迟迟没有表达。他总是这样想：“再等等吧，以后会有时机成熟的那一天。”

直到一年后的一个夜晚，男孩终于鼓足勇气约女孩出来，向她表白了心中的爱意。平时伶俐的女孩竟结结巴巴地说：“我……我想不能接受……你了，一个星期以前我已经……接受了另一个……男孩……我真的……不知道你……会喜欢我……”

女孩说完就跑掉了，没有让男孩看到她湿润的眼睛。接下来，男孩就只能眼巴巴地看着女孩与另一个男孩出双入对。再后来，男孩听到了女孩与相恋的男孩结婚的消息。男孩悔恨不已。10多年后，他依然没有忘记那个女孩，常常



陷在悔恨中。

如果他及时把握了示爱的时机，那么女孩就可能成为他的伴侣了。炒菜把握好火候很重要，表达爱情的时机同样很重要。如果能够把握好求爱的时机，那么就已经成功了一半。

表达对女人的爱意，是男人赢得女人的必修课。把握时机、及时表白是赢得女人的关键。爱她，一定及时告诉她。

人的一生是一个相互关心、关爱的过程，每个人都有情感的需要，其中，语言的交流和情感的表达是关键。不要让爱人去猜想你的关爱，而要让对方时时感受到你的心意，也就是你不但要用嘴巴告诉对方你的爱，还需要用行动来表达爱的程度。

爱就是打开心扉，让它自由地流淌，让对方看得到、听得到、感受得到。不管多忙，都不要忘记给爱人打个电话；不管多累，都要在回家之后给爱人一个拥抱；不管生活中有多少烦恼，都应该给爱人一个微笑……心中有爱，我们就应该大声说出来，就应该做出来，用行动和语言表达心中那份温暖和幸福。

“投其所好”才能相互吸引

我们在遇到自己心仪的理想对象时，内心是多么希望将自己介绍给对方。可是在不了解对方的情况下难以找到合适的话题，难以敞开心扉加深相互了解。这时就要善于发现对方和自己的相似性或共通之处，以便在以后的交谈中围绕这



些相似处或共通处展开话题。这样会使对方兴致勃勃地加入谈话，使交谈自然、顺利地进行。说到底，要想快速吸引对方，必须要投其所好。无论是话题的选择，还是言谈举止方面，都是如此。

那么在具体的谈情说爱过程中，我们该如何做到“投其所好”呢？以下几点不妨学习一下。

1. 彰显两者之间的相似性、共通点。

俗语道：“老乡见老乡，两眼泪汪汪”，正是出自同一片故土，才使得在外漂泊的人更加亲近。而在生活中，不仅是那些在外拼搏的老乡们相见亲切，与自己趣味、爱好相似或者毕业于同所学校，甚至于共同认识某个人，都会觉得这个人与自己很亲近。因为相似性、共通性使人的心理防卫降低了，并产生安全感。所以在与自己喜欢的人交谈时，要及时地将两个人的相似处反馈给对方，使对方产生安心的感觉，安心的感觉会促使对方积极地向你靠近。

如果能发现生活方式和价值观的共通点，就会认为“这个人是能与我一同走完余生的人”。这种想法恰好能推动好感和爱慕的产生。

曾有人对成为恋人的理由进行过调查，其中很多理由是基于相似性或共通点的，如能谈得来、趣味和爱好接近、和自己的思考方式相同、对生活有相似的认识等。相似性能使人产生安心的感觉，进而积极地彼此靠近。相似性是爱慕产生的一个重要因素。

2. 态度接近。

社会心理学者纽高博在美国中部的一所大学对新入校的大学生们进行了一项跟踪调查，调查他们的朋友关系。结果



显示，大学生们都更倾向于与自己态度接近的学生交朋友。这里所讲的“态度接近”，不是指他们入校后相互的态度逐渐变得接近，而是在他们相识之初态度就很接近，大部分的学生都愿意与这样的人结识并成为朋友。在态度和意见方面，看起来非常符合“物以类聚，人以群分”。

恋爱双方的态度或意见接近，即有相似的意见或相同的感受，是非常重要的。因为态度或意见不同，恋爱根本无法发展下去。在现实中我们经常可以看到，一对当初互相吸引、难分难舍的情侣，最后却因为彼此看待问题的态度或者意见不一致而分手。

想要与对方的态度保持一致，首先需要双方具有相同的兴趣爱好，并且对关心的话题也要尽量保持一致。如果一方能够经常看一些迎合对方兴趣的书籍，或听一些符合对方口味的音乐，慢慢自己就可以感觉到两个人的恋爱关系会逐步深化，逐步向下一阶段过渡。

3. 理解并支持女人的喜好。

在相似性的基础上若想进一步发展关系，你应当知道的细节是在女人宣称自己老了时，为她送上一份精美的化妆品；在女人宣称自己不够漂亮时，为她献上一套时尚的服饰；在女人胃口不好时，带她到高档餐厅……能够对女人的喜好表示有兴趣，并去帮她实现，是男人讨女人欢心时最聪明的选择。

女人的喜好常常让男人搞不懂。她们为什么要买那么多的包，甚至什么样的衣服还要讲究配什么样的包，如果搭配不好她们可能会一天不出门。在男人的眼里这时的女人太难懂了。其实，女人那么注重包，是因为小小的坤包就是一个



女人身份的象征，有着重大意义。我们知道要从外表上判断一个男人的身份，最好是看看他脚上穿的鞋子，“脚底没鞋穷半截”。如果要从外表上判断出一个女人的身份，那就要看她身边一刻不离的那只精巧的坤包了。

明白女人的喜好，能够投其所好，并不表明做得很好，还要避免犯了她的禁忌。对一事物，女人往往是喜好与禁忌并存的。比如说坤包，那小小的坤包，在本质上带有几分女人“隐私”的意味。这隐私同女人心中的许多隐私一样，是她们心中的小秘密。

4. 了解男女之间的差别。

心理研究表明，男女在心理上有很大差别。男人重物质，女人重感情；男人长于推理，女人做事凭直觉。两人朝夕相处，必然会产生心理冲突。例如，有些男人只会给妻子买吃的买穿的而很少陪她聊天，自以为做得很不错了，妻子却不满意。因为对女人来说，感情交流可能比吃穿更重要。妻子不懂丈夫的心以为他在敷衍，并非真心爱她；丈夫不懂妻子的心，以为她不可理喻，甚至怀疑她另有所爱。碰到这种情况，妻子可能会唠叨个没完，这实际上是对缺乏沟通的一种补充。碰到这种情况，丈夫可能会更加拼命地工作，一方面是逃避现实，另一方面也是想用事业成功来讨妻子的欢心。然而，结果总是事与愿违。这种自以为是和想当然的做法是现代婚姻的头号杀手。

有这样一个男人，他深深地爱着妻子。每次出差回来，他都会送给她很多礼物。平时街上流行什么，他就给她买什么，而且总是买最好的。亲戚朋友对他赞不绝口，对她则羡慕不已，她却不领情。他百思不得其解，只好请教心理医



生。其实，不是她不领情，而是他不懂她的心。

事实证明，大多数婚姻危机的根源不是没有爱，而是不能以对方所能接受的方式表达爱。所以，男士们应该学一点女性心理学，弄清楚妻子到底需要什么，她把什么行为视为爱，她喜欢哪种表达爱的方式，然后用心去爱，一定能够得到加倍的回报。

5. 善于抓住对方的兴趣爱好。

曾听说这样一则趣事：美国大思想家艾默生和儿子欲将牛牵回牛棚，两人一前一后使尽浑身力气，可牛怎么也不进去。家中女佣见两个大男人满头大汗，徒劳无功，于是便上前帮忙。她仅拿了一些草让牛悠闲地嚼食，并一路喂她，就顺利地将牛引进了牛棚，剩下两个大男人在那里目瞪口呆。

猫喜欢吃鱼，狗喜欢啃排骨，你如果把这些东西送到它们面前，它们一定会做出友好的表示。就连与人无法沟通的动物都是如此，可见投其所好的魔力。这种魔力可以说无所不及。因此，在与对方谈情说爱时，投其所好往往能让我们与对方相处得非常融洽。

古埃及艳后 Cleopatra 之所以迷人，并不是因为她长得漂亮，而是因为她精通不少取悦别人的方法，这些方法对于男人尤为有效。

其中，她所具备的与别人共享快乐和特殊嗜好的能力，使她所向无敌。Cleopatra 通晓当时所有附庸国的方言，当这些附庸国的使节前来朝贡时，她不需要翻译人员的帮助，就能用任何一种方言和他们谈话，单凭这一点，她便赢得了他们的热心支持。



埃及艳后所钟情的安东尼有一个嗜好，就是钓鱼。于是喜欢奢侈豪华的 Cleopatra 就不再举办大型宴会，而是跟着安东尼一起去钓鱼。

有一次，安东尼花了好几个小时也没有钓到一条鱼，她就叫一个奴隶潜游到水底，把一条大鱼挂在他的渔钩上，以博得安东尼的欢心。在这样的女人面前，没有一个男人能够逃脱，包括罗马帝国的执政官、伟大的 Caesar（恺撒）。

其实，面对心仪的对象，你完全可以采取这一招。更何况，有责任心的男人是世上的稀有动物，如果让你心仪了，最好别让他逃脱。

一位享受到婚姻幸福的男士说：“我从没有想到，伟佳竟然也喜欢运动。先前，我总觉得她弱不禁风，人是不错，就是柔弱了点。谁知，接触下来，我发现她也挺爱玩的。每到周末，我们总是相约去爬山、打球、开车去兜风，有她相伴，我感觉生活好极了。”

而他的那位让他倍加欣赏的妻子却说：“说句实在话，当初追他的时候，我可真是吃苦了。这之前，我都没怎么运动过。可是，碰到阿勇，我也只好投其所好了，没想到，还行，就这样，我们相恋并走进了围城。如今，我也挺喜欢玩的，只要有机会，我们俩就到处游玩，很开心。”

说到底，在进攻之前，还是先了解一下对方的兴趣与爱好，在此基础上对症下药，尽可能迎合对方的心理，力求与对方的兴趣一致。比如，对方喜爱运动，你可以陪对方散步、打球；对方喜欢读书阅报，你也可以努力做个小“知识分子”，经常找个话题与对方谈谈；对方喜欢音乐、爱好旅



游，你可以在周末和对方一起去唱歌、游山玩水，尽情地浪漫一回；对方喜欢足球，你可以把对方喜欢的球星的资料收集起来，仔细看，顺便弄清楚什么是角球，什么是越位犯规。找机会无意中和对方谈起足球，对方一定会因为你了解足球并有自己喜欢的球星而惊喜。

使出浑身解数传递爱情信息

爱情，是常被热恋中的年轻人挂在嘴边的一个词语，那么怎样传递爱情呢？现在的人们都讲究浪漫，一句“我爱你”打动多少伊人的芳心，一束娇嫩鲜艳的玫瑰代表着爱情的甜蜜，一个温暖的拥抱使彼此感受被爱的需要。这些传递爱情的方式都是一代代传下来的，都起到了爱情催化剂的作用。

有一个动人而美丽的故事，从中我们看到男主角是如何传递爱慕之意的。看见她推着餐车走过来，他的心怦怦地跳个不停。“我们有鸡肉汉堡和牛肉烧饼，您要什么？”她微笑着，笑起来嘴角上弯，汉阳保证那是他见过的最甜美的笑容。

“嗯……热咖啡……”他先要了一杯咖啡，然后在鸡肉汉堡和牛肉烧饼之间徘徊。其实他才不在乎这两者之间到底有什么区别。他只是在想，应该如何开口，对她说一句话。

汉阳不敢看她的眼睛。她不是最美丽的空姐，但是她让他心里慌乱。她走到下一排去了，汉阳这才发现手心里都是汗了。汉阳几口就吃掉了盒子里的食物，等待她来收走他的



盒子。她迟迟没有出现。汉阳决定去按头顶的呼叫按钮。

灯亮了，他的心又紧张地跳了起来，跳得他的椅子似乎都有点震动，而且呼吸急促，汉阳长长地吸气，慢慢地呼气，努力想让自己平静下来。当他抬起头时，发现过道里站着的正是她。汉阳尽量保持声音的稳定，向她询问这趟航班的飞行时间。她告诉他了，可是他又忘记了。汉阳偷偷地去看她挂在胸前的小牌，她叫孙燕。

这时，汉阳拉开前面的书报夹，发现一个纸袋。他掏出钢笔，在洁白的纸袋上写道：“你的笑容如此美好，令人难忘。”然后飞快地在下面写下他的名字和电子邮箱。她推着餐车，一排排收食品盒子。她对每一位顾客微笑，笑起来的时候真的很好看。到他这里了，汉阳鼓起勇气，把折好的纸袋子也递给她。她快速展开，又迅速叠好，然后放进衣服左边的口袋中。

在这个过程中，她快速地抿了一下嘴角，但是似乎又没有抿……他没有发现更多的细节。因为他不敢继续再看她了，虽然距离是那么近。

汉阳第一次觉得飞行的时间过得太快，当广播里说飞机即将在前方降落时，汉阳借口上厕所，向舱尾走去。

如果不试一下，你会后悔的。汉阳对自己说。他继续向亮着灯光的舱尾走去，灯光下的红色背心是那么耀眼，像一团火焰在燃烧。汉阳结结巴巴，语无伦次。当她终于明白他想说什么的时候，她也笑了，汉阳还发现，她微微有点儿脸红。“我飞每个航班，都要收到一两封情书，”她说，“而且都写在清洁袋上。”

汉阳忘了自己是如何走下飞机的。她站在舷梯门口，微



微地俯身，向他告别：“新年快乐。”机场的风真大啊，天气很冷。他转过身，看见她还站在舷梯口，一团温暖的灯光包围在她的身边。

她笑得那么甜美，他不知道这辈子还能不能再看见她。“新年快乐。”汉阳默念着这句话走出了机场。汉阳不相信这个世界真的会发生奇迹，但他还是会偶尔打开邮箱，看看是不是有一封孙燕写来的信。最多的时候，他一天打开过 20 遍邮箱。

无论结果如何，可以看出汉阳已经尽自己的能力了。当你碰到心仪的女孩子，或处于热恋期间，你应该做到的就是尽情发挥自己的想象，让爱生出翅膀，带你去翱翔。

1. 通过眼睛传递。

心理学家指出当人们看到自己喜欢的对象时，瞳孔会自然放大，这是非自主神经控制的视觉本能。一般来说，对自己喜欢的或者感兴趣的对象，目光注视的时间会长一些，这种注视截然不同于淡漠与敌视的眼神，有心理学家认为异性之间的眼睛正视对方的时间超过十秒钟，那就有爱的成分了。当然，这不是绝对的秒数。也不排除对倾慕对象的偷视。

2. 通过语言传递。

语言传递需要技巧在内，一不小心就会前功尽弃，让人后悔不已。因此在用言语表达爱意时要妥帖，要激起对方的心潮，唤醒对方的爱意。表达爱情之初，语言要尽量简短、实在、动情，切忌讲那些被人说烂了的奉承与虚假之词，多讲诚恳、朴实、真诚的语言为好。随着两个人关系的加深，



语言就可以轻松诙谐带有趣味性了。与情人说话语调要柔和，措辞要热情俏皮。幽默是爱情的润滑剂，生活中离不开幽默的滋润，所以不要小瞧幽默的力量。

3. 通过实际行动传递。

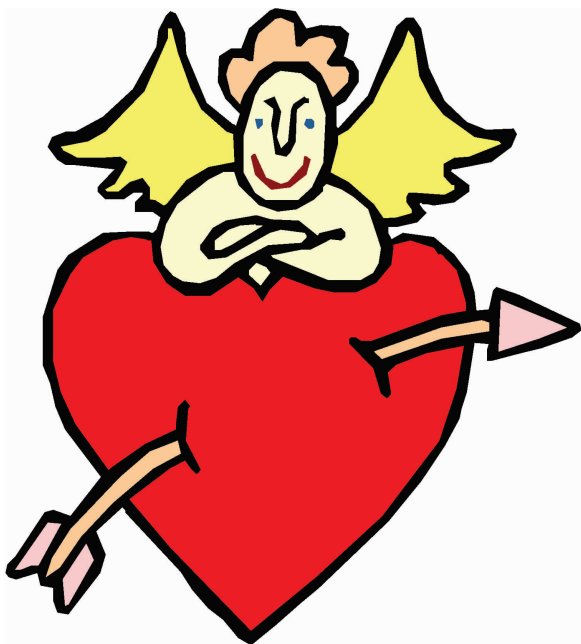
最可靠的打动人心的方法就是实际行动。日常生活中一个小小的关切与帮助，就会赢得他（她）的感动与回报。当他（她）冷时给他（她）加件衣服，当他（她）渴时递上一杯水，当他（她）需要你时你就站在他（她）的身旁，当他（她）脆弱的时候就给他（她）鼓励与支持，这就是爱的传递，在这个时候，谁又会拒绝你的爱与关心呢？

4. 通过书信传递。

通过书信表达爱情，感情含蓄、深刻。这是一种比较古老的表达方式，现代人已利用现代通讯工具，将这种手写方式改为 QQ 聊天和手机短信了。看着一句句贴心的话语，内心掀起无限涟漪，嘴上无法掩饰的微笑就是他（她）对你的赞赏与认可。

第三章

解读常规认知，理智恋爱







在长期的恋爱发展史中，人们形成了一些固定的，并不一定正确的恋爱认知。受到这些恋爱认知的影响，错过了原本应该很美好的爱情。现在我要告诉你的是，这些认知很有可能是错误的，认清它们，理智恋爱，才是可取之道。

“美丑”相配，有何不可呢

在我们的周围，常常可以看到这样的情景：一位英俊潇洒的男士身旁，站着的并不是我们想象中的美女，而是有点“丑”的女孩子；同样，一位貌似天仙的美女旁边站着的男性长得实在不敢恭维。于是我们往往有种想法，不如将他们换一换。

很多时候，我们总觉得有夫妻和情侣彼此不般配，其实，爱情的基石不是美貌和地位，也不是金钱和虚荣；它是彼此双方那份最真挚的依恋，那份最纯美的感动。一般来讲，选择恋爱对象是个人的私事，只要不违反法律和社会公德，任何选择恋爱对象的标准都是可以被接受的。心理学家认为，有些选择恋爱对象的心理是片面的，容易使人在婚恋中误入歧途。常见的误区有以下几种。

1. 过分追求美貌。

这一误区多见于男性。很多时候，中国男性对美女的追求可以用“孜孜以求”来形容。历史上，很多英雄难过美人关，他们往往是爱江山更爱美人，甚至不少男性因为迷上倾国佳人而遭遇不幸，于是就有了“红颜祸水”的概念。其实，错误的往往不是女性，而是男性的自制力不够。



2. 一见钟情。

男子口若悬河、才华出众，女子美丽可爱、楚楚动人，相互吸引，一见倾心，随即结为伉俪，既风情又浪漫。这种文学作品中的爱情模式，现实生活中亦屡见不鲜。所不同的是，悲剧多，喜剧少。这是因为，一见钟情仅仅是被对方的某一优点强烈吸引，彼此缺乏了解，当缺点和弱点在婚后逐渐暴露出来时，就会感到非常失望和难以忍耐。

3. 青春美貌成婚姻筹码。

有相当一部分的年轻女性把自己的容貌当成和男人讨价还价的筹码，她们重视外表的程度远远超过其他方面。很多女性，往往舍得花费大量的钱财来投资服饰、化妆品等，因为她们清楚地知道，自己越漂亮，钓到金龟婿的可能性就越大。

4. 自卑封闭。

这一误区多见于大龄女性。这类女性认为，年过 30 还独守闺房是件不光彩的事，因而最怕别人谈婚论嫁，也最怕别人以关心的口吻询问自己的婚事，并对自己悲观失望，认为爱情再也不会光临，从此与爱情无缘了。这类女性不善交际，不愿在婚姻问题上采取主动态度，甚至不愿与结过婚的同事来往。她们往往将自己关在个人的小天地里，喜欢独处，交际范围十分狭小，这样就大大减少了她选择恋爱对象的机会。

5. 攀比虚荣。

选择恋爱对象时特别看重别人的评价和外界舆论，没有自己的主见，因而常常面对众多的异性朋友举棋不定。他们常以自己同层次的人的恋人或配偶为镜子，要找一个不比别



人差的。人各有长，世上没有各个方面都比别人强的十全十美的人。有这种选择恋爱对象心理的人，很容易落个“顾了面子，误了青春”的结局。

6. 过分看重标准。

在恋爱面前，几乎每个人心目中都有一个所谓的“标准”。比如身高、相貌、事业、家庭等。当然，一旦有了标准，我们寻找恋爱对象时就有了更加明确的针对性和方向性，但是这些标准也往往减少了所谓的“缘分”。

有这么一个女孩，从懵懵懂懂地知道爱情开始，她就在自己的心底开始设计自己心目中白马王子的模样：他身高不能低于 1.78 米，体形要标准，身材要好看，皮肤是那种健康的颜色，眼睛中应该充满深沉，要有自己的事业和追求，并且有一个良好的家庭背景……她列了多条标准，可以说，她的白马王子绝对是世界上最完美的男人。然而，经过多年的寻觅之后，她心目中的那个他依旧没有出现，女孩依然没有放弃，坚持“宁缺毋滥”，直到皱纹慢慢爬上眼角，霜色慢慢染白两鬓！

美，不一定就是善

20 世纪 60 年代以后，社会心理学者通过多种多样的实验论证出，“美，即是善”这种偏激的观念已经深深扎根于西方社会。事实是如此吗？当然不是。很多人之所以认为美就是善，是因为他们被对方的外表欺骗了，也被自己的“美人优势”的“本能想法”欺骗了。

英国福德大学所做的一个实验表明，男女双方初见，只



看外表，女人多数可在三十秒钟之内决定她是否喜欢这个男人，实验的人数比率达 45%，而男人有这种速度的人数只有 22%。故男人想让女人对他一见钟情，能争取的时间很短。

男人的外在是女人快速决定是否喜欢的第一印象，但并非绝对正确，相貌与身材是天生的，谈吐与衣着却可以假装，女人不理睬这些，她们很容易根据男人的外在来判断。在某一电视交友节目中，某男士高大英俊，穿着体面，好多女人选他，主持人问其中一个女的，为何选男方？她回答道：“因为他看来成熟稳重，感觉很好。”事实上所有参加节目的男士看来都很成熟稳重，为何她对其他人就没有好感觉呢？因为那个被她选中的男人的外表吸引了她。

很多女人在找对象时，周围的人都挺热心，尤其中间的介绍人，事后就一定会问：“你对那位先生印象如何啊？”女人或许会回答：“……没感觉。”可能是对方外在不够好，包含相貌、身材、谈吐、衣着……所以她“没感觉”，于是女人常常就拿这三个字赶走很多好男人，惹来许多坏男人，于是一场场恋爱谈得女人伤痕累累，青春逝去，依旧在问感觉。谈到感觉，好像很清高，其实除了少数人以外，多数人是对方外在给人的感受来判定的，也就是第一眼是否产生化学作用。一旦眼睛看到俊美的异性影像，感到舒服，立刻就产生了爱慕之情。

为何人们如此偏执于外表呢？最大原因就是“美人优势”的这种本能想法。所谓“本能想法”，就是像“地域情感”一样，不需要太特别的原因就能形成一种带有感情色彩的思考方式，它属于人们无意识的行为，也就是说在思考之



前，行为就已经自然而然地发生了。大家都知道与“本能想法”类似的思考方式都是有弊端的，但是这种思考方式无法摆脱。这种想法运用到对待人的外表时，表现为人们往往认为长得漂亮的女性，或是长得很帅的男性，其人性的本质也都是好的。

通常，人们在公开场合下都会大声斥责这种“本能想法”，私底下不但不非议它，反而还很享受它。“本能想法”中最具代表性的就是“地域情感”，大家想一想，是不是这样？在公开场合谁都不允许有批判自己国家的言论和行为发生，但是私底下就不是这样了，豪言壮语不再脱口而出，甚至自己也会说一些批评某些特定区域的话。不仅是私底下，在可以匿名发言的互联网论坛上，大家也都是公开地畅所欲言自己对时事的一些真实看法。

“美人优势”的“本能想法”也是如此。在公开场合，大家都指责这是不好的观点，至少没有人敢公开倡导大家应该追求这种思想。但是私底下，大家的想法却可以说是完全相反的，“女人不漂亮，还叫什么女人啊？”这样的话，相信你我都说过，也经常听到其他人这么说。

如今，在整个社会大环境下，任何人在选择恋人或配偶时，都会受“美人优势”这种想法的影响。其实外表的好感觉是非常脆弱的，因为男人的英俊固然天生，潇洒却靠气魄支持。男人没了潇洒，没了气魄，好女人会因为感觉升华而持续鼓励他，坏女人的感觉会消失得很快，美丽的爱会从山头滚落，有时快得让男人莫名其妙。男人不懂，说女人善变，其实是那些女人的感觉经不起考验，来得快去得也快。

男人选择女人只看外表也会有误区。一个女人的衣橱与



她的梳妆台都应当很整洁，若是一团乱，有些女人的私生活也会较随便，在婚后更不易贤惠，因为她有个不太顾后果的作风。女人越能把个人私事处理得有条不紊，她的美丽越会被烘托得更有意义。男人交女朋友，必须要冷静地观察这些小节，当你一看到这个女人迷人的外表，就马上称臣投降，还绞尽脑汁去追她，最后与她结婚，婚后才发现这是个只好面子的女人，外面的装扮一丝不苟，里面的东西却乱七八糟，眉笔、唇膏用完乱扔不说，还跟女朋友借华衣首饰来穿戴，这类的女人若要她成为一个好的主妇，简直是做梦。

说到底，美，并不一定就是善，这是我们在选择恋爱对象时应该牢牢记住的法则，千万不要被对方的外表所迷惑。

情人眼里出“西施”

西施，是春秋时越国有名的美女。相传越王勾践采用谋臣范蠡的计策，将西施献与吴王夫差；致使夫差因而荒淫误国，西施的名声因此流传，成为后世“美女”的代称。“情人眼里出西施”，意思是说，恋人之间产生好感，就会觉得对方像西施一样美丽无比。

这在心理学上，是一种审美错觉，即对审美对象深入体验之后而产生意象形态的变化。人的相貌是天生的，但作为审美形态，一般来说，会随人的情感变化而变化。比如，音乐大师贝多芬相貌丑陋，可年轻美貌的勃伦施维克小姐却为他神魂颠倒。

为什么人会产生审美错觉呢？原因很简单，在两性交往中，随着交往的深入，对方的内在美——诚实、刚强、理想



远大、品格高尚、能力强等品质被相恋的一方认识。这时，内在美会弥补、掩盖外表形象的不足，平平的相貌可以完善起来，使人觉得很美。人们因此选择并深爱着他（她），即“情人眼里出西施”。此时，行为与心灵的美与丑，足以改变人们对自然面貌的看法。当你从对方的言谈、举止中体验到内在美时，美会随之产生，其自然相貌在你眼中会变得格外美丽。由此可知，影响恋人选择恋爱对象的决定因素还在于对方的思想、道德、个性等内在因素。也有一些人，在他们的眼中，不管对方的内心与相貌如何，总有某一点深深地把他（她）吸引。

青年男女之间互相美化，互相吸引，双方都感到顺眼、舒服，所以才会有“情人眼里出西施”。这时就容易出现“期待效应”，即把自己所希望出现的特征赋予对方，所谓“隔墙花影动，疑是玉人来”。这种期待有两个方面的影响，第一是积极的影响，就像罗森塔尔效应出现的结果一样，一方的期待使得另一方在行为举止上得以改变，朝向理想中所期待的方向发展，这巩固了爱情的基础。这种期待也有消极影响，当一方期待的特征在另一方身上没有表现时，一方表现出失望与落差，爱情可能会面临考验。

托尔斯泰说：“人不是因为美丽才可爱，而是因为可爱才美丽。”热恋中的男女对异性美的审视，既针对外表美，也针对心灵美，而且心灵美可以弥补外表的不足。审美错觉也具有一定的积极意义，它让人挖掘出恋爱对象身上更内在的美以弥补某些不足，此以推动爱情向前发展，而不至于使相貌平平的人孤独终身。

还有一种“情人眼里出西施”是恋爱错觉，值得警惕。



佳丽是一个比较内向的女孩。大学时的一次老乡聚会，佳丽斜对面坐的是一个稍微有些卷发的男孩，当佳丽不经意间注视他时，却发现他向自己这边瞟了一眼，就是这一个眼神，把佳丽给惊呆了，她不知道怎样来形容这样一个眼神，里面充满了深邃和睿智。

那顿饭，佳丽吃得魂不守舍。后来，佳丽了解到那个男孩是学校有名的“劣等生”，几乎没有上过课，天天泡网吧，经常喝酒惹是生非，身边没有几个朋友。佳丽不在乎这些，随即向男孩求爱，男孩没有明确地表示同意，却明显对她体贴了起来。

这时来自老师和同学的反对意见开始排山倒海地压过来，她的家人也听说了这件事，表示如果再与这个男孩交往，就与她断绝关系，免得让家人丢脸。不管是谁的劝说，对佳丽来说都没有一点儿作用，她依旧坚持着她所谓的爱情。这时，前一阵子对她体贴的男孩突然间对她冷漠了起来，以后的很多日子里，对她也不予理睬。为了解除烦恼，佳丽求助了心理医生。医生发现，佳丽对那个男孩的好感，完全是出于他那双深邃的眼睛。经过进一步了解，医生知道了佳丽的初恋男友也有着这么一双眼睛。所以再看到这么一双眼睛时，佳丽还是忍不住被他吸引。

一般来讲，热恋中的男女，在很大程度上往往会因为对方的某种外在表现，把对方视为自己心目中的完美恋人，这种审美视觉在客观上好像是失真的，在主观上却是真实的心理体验。我们通常都说“恋爱中的人智商为零”，这句话是



有一定道理的。因为在恋爱中，人的感情常常占据主导地位，从而导致感觉和认识上的偏差。所以，一定要在恋爱时对自己、对对方做一下全面而深刻的分析，不要让感情的因素冲昏头脑，被“审美错觉”引入歧途。

如果爱情没有正确的价值观、人生观的引导，这样的审美就容易埋下隐患，导致日后婚姻和家庭悲剧的发生。如果审美错觉有悖于正确的价值观、人生观，一旦爱的激情日渐平息，光环效应随即消失，那时悔之晚矣。

那么，我们如何正确认识和避免发生恋爱中的审美错觉呢？

1. 听取别人意见。

俗话说得好：“当局者迷，旁观者清”。处在恋爱中的男女往往容易被爱的错觉所迷惑，把恋人的某一点当作全部，甚至觉得恋人是完美无瑕的，是世界上最好的。此时，你应该认真听取家人和朋友们的建议，再结合自己的认识重新审视对方，要“择其善者而从之”。

2. 培养对爱情的审察力。

一般来说，爱情最能反映出一个人最深层的需要，只有当恋爱中的男女彼此从内心真正吸引对方时，这种感觉才能够天长地久。所以，要树立正确的选择恋爱对象的标准和恋爱态度，培养对爱情的审察力。

“小鸟依人”要适可而止

与“河东狮吼”比起来，“小鸟依人”的女性还算男人眼中的“紧俏货”。为什么呢？因为“小鸟依人”是一种依



恋，依恋是亲密与激情的混合体，散发着独具魅力的芬芳。然而依赖是一朵艳丽的“毒蘑菇”，消耗着男人的精力与心情，依赖中的女人大多是可悲而又可怜的。

在我们年幼而没有能力应对外界挑战的时候，依赖他人的帮助是我们唯一的选择，因为我们身边的亲人有这样的责任，这本无可厚非。可是有一天你长大了，你是一个完整的人，别人具备的生存能力，你也已经具备，你还要一味地依赖他人吗？

在生活中总能听到有人说：就像一个永远长不大的小孩，总让人操心！这就是过度依赖，从严格意义上讲，这是一种心理上的缺陷。依赖心过强最直接的表现也许就是喜欢撒娇，这一点在女人身上尤为突出。成年人的撒娇不像小孩子那样有直接的表现，只是在潜意识里面的一种冲动。

尤其需要注意的是，我们这里提到的撒娇者，他们不只是表现出一种依赖——他们一方面依赖着别人，一方面又想着如何控制别人。所以这里所说的撒娇者，是所谓的“利用别人的善意行事”的人。要了解这一点，看看幼儿的情形就知道了（当然这也是最典型的撒娇者）：幼儿在说话的时候，如果别人（比如父母）不注意听，或者父母更加关注别的孩子，他就会撒娇生气；如果别人不依照他的意思行动，他就会使性子、赌气、哭叫。可悲的是，有的人长大之后仍然和幼年时一样，别人不注意他时还会觉得不满。这种人在身体上虽然已经长大，但是在精神上尚未长大。

想象一下那些热恋中的撒娇者，他们时刻让对方只注意自己，而跟其他的异性“绝缘”——一旦这种撒娇的心理得不到满足，就会使性子或者变得很怪僻。很显然，撒娇者希



望事事都以自我为中心，总是希望受到别人的特别对待，或者受到别人的高度注意——这就是要在别人的心目中确认自己的重要性。因此，撒娇者的喜悦可能归结为一件事情：别人把自己当作重要人物看待。他们做事的动机也许仅仅只是证明自己给别人看，甚至只是希望听到别人的奉承——而真正主动生活的人所求取的事情，是自己真正想做的感兴趣的事情。前者最容易受到别人言行的伤害，而后者能够主动采取避免受到伤害的方法。

在很多情况下，我们受到伤害，只是源于我们自身的幼稚。总是希望周遭的人都能够无限制地接受自己，这怎么可能呢？遭到拒绝自然会觉得受到了伤害。

一位有依赖心而撒娇的妻子，她离不开老公，但老公在时，她未必感到舒服。老公早上起床后，如果说话声不愉快，她就立刻不高兴。她自己醒来时，听到老公和小孩说话的语调不顺耳，心情就变得焦躁，然后对老公说：“你为什么老是不高兴？”她忘了自己的不高兴而对老公生气。撒娇者对撒娇对象的要求无止境，而且会越来越高，因此不可能有满足的时候。

舒婷在一首脍炙人口的抒情诗《致橡树》中写道：“……绝不学攀缘的凌霄花，/借你的高枝炫耀自己……我必须是你近旁的一株木棉，/作为树的形象和你站在一起……我们分担寒潮、风雷、霹雳；/我们共享雾霭、流岚、虹霓；/仿佛永远分离，却又终身相依……”

对于男人，许多女人都将其视为自己生命的全部，这是一种极端的生活态度。其实男人只是女人生命的一部分，是人生路上与自己携手并肩的同行者。男人和女人的关系应



该是互相依赖、互相帮助，是并肩而立的两棵树。女人不应该是把男人当成树，自己像藤蔓一样缠绕在上面。

实际上，许多女人都抱有一种“学得好不如长得好，干得好不如嫁得好”的观点，把男人当作自己美好生活的砝码和重心。这不光是女人的悲哀，也是男人的悲哀。

唐静原本是一个聪慧能干的女人，曾经在公司坐到过副总的位置。可是自从找了个更能干的有钱老公以后，她就辞职不干了，事无巨细，全让男人去代办，自己乐得清闲。她和那些跟她一样的居家太太们聚在一起，不是打麻将就是聊天。聊起天来，就是我家男人长，你家男人短，话题不离男人二字，仿佛男人就是她们精神的全部依托。而与此同时，她那能干的老公在外面遇见了另外一个女人，那个女人是他的一个新客户，她不如唐静漂亮，却能给他的事业很大帮助，更重要的是，他觉得他们之间有很多的话要说。而唐静，由于长期不问世事，已经离老公的世界太远了。最后的结果可想而知：唐静完全依靠男人的婚姻走到了尽头。

像唐静这类女人，一般不是太懒惰，就是彻底的“贤妻良母”。可是她们没有意识到，由于把男人当成了自己的全部，过度依赖男人，她们正在慢慢与社会脱节，与社会的接触面在一天天萎缩。如果有一天，男人们不在或不能为她们办事，轮到她们自己去办时，恐怕已经连办事的程序、起码的待人接物都要重新学了。如果某天，男人变心弃她而去，她们的世界就会崩溃，更不知要沉沦多久才能重新找回自我。毋庸置疑，这类女人的生活是可悲的，也是大家所不愿



意看到的。

男人的“坏”其实是“宠爱”

现在社会崇尚新潮、个性，对于选择男性朋友，新一代女性也一反过去的常态。她们不再喜欢过去那种老实、厚道男人，许多女人认为这样的男人“没出息”。她们喜欢风流倜傥、个性突出的“坏”男人，认为这样的男人很“酷”。因为这样的男人知道怎么变着花样“宠”女人，他们也知道怎么“疼”女人。当然这里所说的男人的“坏”，不是那种真正的坏，而是那种让女人喜欢的“坏”，是会变着花样“宠”女人的那种坏，也不是过分多情、风流的男人。

1. 男人的“坏”迎合女性内心。

在最初的爱中，女人多是被动的承受者。作为示爱主动方，男人们大多胆小懦弱，常常因为顾虑重重而错过追求女人的最佳时机。多数人缺少自信，而不敢大胆表示爱情，“空把花期都错过”。可是，“坏”男人恰恰相反，他们对女人大胆、热烈、持续、野蛮，这一点恰恰迎合女性的内心。

两个同学，一个老实厚道，一个张扬滑稽。单位的同事多为厚道的同学介绍对象，而对张扬滑稽的同学看不惯。可是老实同学的对象黄了一个又一个，而那个滑稽同学经常有三个女孩子来找他。事后，介绍人说老实同学太老实了，相处几个月，连女孩的手也没有拉过，这不是叫人家怀疑你有毛病？



2. “坏”男人敢爱敢恨。

“坏”男人之所以可爱，就是因为“坏”男人比好男人敢爱敢恨，能给予女人更多的情调和满足。激情对女人很重要，但是大多数女人碍于脸面，主动追求的少，被动承受的多。软弱和顺从的天性，使得女人更多地压抑了自己。因此，那些敢作敢为的男人比其他男人更容易得到女人的芳心和回报。如此一个“坏”男人，怎么能不讨好女人呢？又有哪个女人会拒绝一个这么会讨好自己的“坏”男人呢？而所谓的好男人就不是这样了，他们习惯仗着自己的“好”，而对女人严格要求，遇到问题时立场坚定，毫不让步。所以，现在有些女人宁可上“坏”男人的当，也不去喜欢一个天天想控制自己的好男人。

3. “坏”男人有情趣。

好男人往往是乏味的男人，他们有才貌，却没有情趣，和他们过一天，可知一生的情形，这对天生爱做梦的女人来说，自然是不甘心的。以前中国人常把“老实”当作一种道德评价加诸于男人身上，可是“老实”这两个字，在某些现代女人听起来简直等同于生理缺陷——不会说话、不会玩花样，跟他在一起天天像开会，就连他说的话，也是八股文，一成不变的措辞，真够闷的。

有人做过这样的调查，调查人员让现代的女性在唐僧师徒四人中投票选出一个最佳夫婿，最后的结果非常出人意料：一向被认为是“好男人”的唐僧一票没有，而那个好吃懒做，只知寻花问柳的猪八戒却得票很多，让人不得不惊讶。

其实，这也不怎么稀奇，“坏”男人的确有得到美女青



睐的实力。“坏”男人不但先天具有幽默本领，而且他们还会死缠烂打，轻易不会被女人的冷漠所吓到；“坏”男人行为举止新潮、潇洒，他们不会被某种旧有的流行道德规范所约束，敢想敢为；“坏”男人表示爱坦率直露，他们那种带有力度和强迫色彩的吻，正合某些女人潜意识中渴求企盼的罗曼蒂克；“坏”男人具有浪漫情怀和人情味，他们为了女人有时会“拼命”；“坏”男人善于标新立异，他们经常会出些“馊”主意，给女孩带来意想不到的快乐；“坏”男人本能地有着“英雄爱美人”的特色，会不惜一切代价以“侠义”壮举来保护女人，所以他可以充当女人高傲冷艳背后的保护者。

4. “坏”男人更容易让女人在状态。

和“坏”男人在一起，女人有一种猜不透、摸不着的感觉，心里没底，但还有丝丝希望。有着不安定、迫切、害怕还有一点点幻想的紧张气氛，这些都能够促使女性朋友在潜意识中小心着、提防着，心里时刻都处于一种“作战”状态，或者说总处在恋爱状态。恋爱中的女人是最美丽的。

和好男人在一起，做事情总是循规蹈矩了无新意，女人会在他们规定的框框里透不过气来。他们只会从自身利益出发，处处要求你、限制你。换句话说，“好”男人只知道自爱，而“坏”男人却知道怎么爱你。

“男人不坏，女人不爱”。虽然很多女人会矢口否认这一点，甚至对此嗤之以鼻。实际上，“坏”男人的求爱方式的确比好男人的方式有效得多。

当然，如果一个男人坏到杀人的地步，想必女人不会爱；如果一个男人坏到见到每一个异性都有非分之想，想必



女人也不会爱。那么一个男人究竟要“坏”到什么样的程度呢？这里就要有一定的学问了。

首先，男人应学会花言巧语。

这里的花言巧语与甜言蜜语等同。就人的心理而言，无论男人与女人都喜欢听好话，一些表扬与赞美的话，会使他们产生心理上的一种满足感。比如，一个男人想接近一个女人时，拉近他与她之间的距离，他在与之接触时，会说一些你真美，看上去是那样与众不同；你笑起来真好看，女人味十足等，这样男人就会在女人心中形成一个最初的美好印象。这印象就像一个光环，罩在男人头上，使他放射出夺人的光彩。这里要提醒的是，这时的男人，一定要表现出自己的真诚，要让对方认为，这些话都是发自内心的，一旦对方发现这些话中掺杂着一定的虚假成分，那最终是什么结果就可想而知了。

其次，行为“坏”得要适度。

一个男人在与异性关系达到一定的熟悉程度后，有意无意间的一些外在的行为表现，可以使女人得到一种征服欲望的满足。比如，每次见到自己倾心的女孩时，男人会随时把注意力集中到她身上，态度上表现出无比的热情，无意间碰到了女人的手，而表现出万分的羞涩，在连声说对不起的同时，眼神时时扫视对方的眼神，有意让对方察觉到他对她的好感，像春风拂柳，那细柔的柳梢不经意间触及平静的湖面，既而泛起涟漪。这里提醒男士注意，千万不要装着无意中碰到了女性最为敏感的部位，那样，你一定没有好果子吃，因为如果那样，女人会认为你比大灰狼更为可恶了。

再次，要有目的地渗透。



一个有心计的男人会为达到某种目的，而设计出一系列的方案，慢慢渗透于带有一定个性的女性内心。男人的征服欲，要比女人强百倍，如果他们煞费苦心的努力得到了回报，更能让他们满足于自己强大的征服欲望，使其更有成就感，也许还能让他们品尝到更高的自我存在价值。对于一些有一定个性的、虚荣好胜的女性来说，如果你生活中有这样的男人出现在你的身边，女人要学会保护自己，让自己处在一个有利的位置上，既不有失大雅，又让男人明白女人心智的存在。

最后，男人要制造一些小情调。

女人是喜欢一点小情调的。不用心，男人很难获得女人的芳心，所以男人在不吝啬自己感情的同时，也不要吝啬自己的付出，因为女人就是喜欢“坏”一点的男人。浪漫的女人常有，而制造浪漫情怀的男人却不常有。在善于为女人制造浪漫方面，“坏”男人可谓“天才”，而好男人则差得多了。“坏”男人可爱，一定程度上衬托出好男人的无能和懦弱，把表现的空间更多地留给了“坏”男人，“男人不坏，女人不爱”就更成为现象了。所以，作为现代男人，我们不妨学着讨一点“坏”的本领。

在上述“坏”的阐述中，最难让女人把握的是第三种。带有一定目的的渗透，具有一定的杀伤力，因为那样的男人常常会让女人感受到他是一个聪慧的人，一个善解人意的人，一个温柔体贴的人，他们会察言观色，投其所好。这样的男人就像一把柔韧的梳子，女人一旦选择他就如同掉进了一个无底的深渊，永远也无法逃脱。



让人又爱又恨的花花公子

在我们周围总会看到被大家公认为花花公子型的人物，他们面对这些看法，不以为耻，反以为荣，甚至还会毫无顾忌、赤裸裸地向别人炫耀自己与女性交往的“光荣历史”。在普通的男性看来，这类花花公子应该是女性们唯恐避之不及的类型，但令大家百思不得其解的是，偏偏有很多女性愿意与花花公子为伍。在这些女性中，不乏自己主动接近花花公子的。

顾胜和沈倩是一对恋人，自从与顾胜走得比较近后，沈倩总是不断地听到远亲近邻对她说：他很花心，你要小心。沈倩也算是“海龟”，她在新加坡留学五年后，来到这个沿海城市，开设一家“DIY 时装店”，生意非常好。她的出发点很简单，没有一个女人愿意穿一件满街人都穿的千篇一律的衣服。她根据不同人的要求，以及她们的肤色、脸型、体态、个性，制作出一件件时尚又不死板的衣服，很受白领女性的欢迎。她是时装设计师，但她愿意先从一个“小裁缝”做起，她是一个有野心的女人，而且很神秘。她年轻却富有，谁也不知她的过去，她自信地开着那辆红色的跑车，一周只做一套衣服，好像很闲，可是行踪可疑，特别是她一个人打开一本书在海边抽摩尔烟时，那迷离的眼睛，仿佛在回忆一只狐在月色下转身……

顾胜喜欢这种谜一样的女人，她不仅丰盈，而且似乎内在丰富。他是带他的第 N 任女友到沈倩店里定做衣服时，



被沈倩的眼神迷住的。一周后，他如实地告诉第 N 任女友：“对不起，我们分手吧，不是你不好，而是我遇到了更好的！”好像背台词一样，因为顾胜对好多女孩都说过这样的话了，他不觉得可耻，在他看来，这是一种最男人的风格，什么叫负责任，就是对自己感情要诚实。顾胜是个理想主义者，他从小靠自己打拼，做过许多工作，历尽艰辛挣了钱之后，开了一间自己喜欢的咖啡馆。当他带着沈倩在自家咖啡馆的包厢讲述自己的过去时，一半是自豪，一半是无奈，因为他无形中伤了许多女孩子的心，因为他没有选择她们。不过，顾胜也坦承，他的恋爱观是，“选择”必然要面对很多人，自然会伤及无辜，这没办法。“所以，你就一个接一个地换女友，上瘾了吧？”沈倩喝一口咖啡后，看着桌子另一头的顾胜说出了对方没有说出的事实，顾胜点点头：“也许这就是我被人称为‘半月谈’和花心大萝卜的缘故！”然后低头搅着咖啡。沈倩很满意，对于咖啡的口味，还有面前这个男人的坦白。当然，她被他迷住了，她喜欢眼神忧郁的男人，以及那种好像总在思考一般成熟的气质，可她又痛恨脸色惨白的人（因为这种人一般忧郁），值得庆幸的是，顾胜有一身古铜色的皮肤，他酷爱野外活动。这种眼神与肤色的反差很美妙，沈倩固执地认为，矛盾的男人最性感。

他们在别人的质疑中相恋着，感觉良好。每次，沈倩都笑着听顾胜复述过去的缺陷，然后像天下所有的小女人一样缠着他问：“那你喜欢我什么？”这时，顾胜总是眯着眼睛，像被强烈阳光照射似地紧拥着她说：“你是我的，现在！”

不过，顾胜也有问题请教沈倩：“大家都说我坏，你为什么接受我？”沈倩先是笑着说：“这叫做垃圾里找黄金！”



然后轻拍着他的脸：“我喜欢坏东西！”当然，沈倩的真实想法是爱情可遇不可求，很多事只要付出努力，就有预期的收获，而爱情这东西，是无法“努力”的。撞上顾胜，她也没有办法，所以就认了，就好像两个特务在对暗号，管他丑还是帅，年老还是年少，对上了，就得交出“情”报。

随着社会的发展，“坏”男人优秀的观点越来越被更多的人接受。一位女性朋友，丈夫跟一小姑娘发生网恋，不辞而别。这位女性朋友情绪十分低落，侄女安慰她说：“这说明姑父很优秀。因为只有优秀的男人才能赢得少女的爱怜。”他们是相爱的，并都找到了绝对的“感觉”。他们认为“感觉”是纯粹的东西，但是这种爱情往往会伤及很多无辜的人。

一见钟情，可靠吗

一见钟情是美好爱情的绝佳开始。首先确定自己已经爱上他，然后在此基础上，在两个人的爱情道路上摸爬滚打，只要你喜欢，任何不伤及别人的方式，都是爱情最美好的方式。电影、电视中演绎了一幕幕“一见钟情”式的浪漫爱情故事，给爱情涂上了浓浓的诗意。这种对至圣至美爱情的追求，使很多年轻人对“一见钟情”式的恋爱充满期待和憧憬。

那么，一见钟情可靠吗？它能带来幸福的婚姻吗？对此，我们无法轻易做出论断，但是从一见钟情的恋爱心理中，我们或许能窥探一二。一见钟情的恋爱心理是什么样的



呢？总的来说，有以下几点。

1. 审美标准取决于“生理效应”。

爱情是以异性间的相互吸引为自然基础的。选择恋爱对象的审美标准在很大程度上取决于异性间的“生理效应”。在心目中，异性的理想特性越强烈的对象，越可能引起自己的好感乃至爱慕。同时，每个人在选择恋爱对象的过程中，心里总有一尊自己崇拜、欣赏的偶像，主观上为之勾勒出若明若暗的形象。一旦闯入眼帘的异性相当符合这个偶像标准，这个异性就可能成为“一见钟情”的恋人。一般来说，“一见钟情”者的内心偶像标准都偏重于外表美。

2. 过分相信“第一印象”。

不论是哪一类的“一见钟情”，它的心理基础都是过分相信“第一印象”。两个素不相识的人，第一次见面所形成的形象称为第一印象。第一印象是比较外在的，更多是对对方身材仪表、言谈举止的感觉。第一印象带有一定的表面性和虚伪性。第一印象在恋爱中的作用是不能抹杀的，因为爱情萌生于好感，而人们的好感总是离不开最初的一见。问题在于“一见”引起的好感，应是恋爱的开始，而不是结束。有位诗人说得好：“在夜幕下，月光里，你认为美丽的东西，也应该在旭日东升时再认真、仔细地看一看”。

“一见钟情”是由人的外在美决定的。不可否认，外在的吸引力可以点燃爱情的火焰，在此基础上加深相互间的了解，增添爱情的砖石，可以促成一段美好姻缘；然而一味追求“一见钟情”，过分强调“一见钟情”在爱情中的价值，往往使人失望，必然会导致婚姻的失败。真正的爱情是建立在彼此了解和相知的基础上的，只有在这个基础上结成的



“一见钟情”式的婚姻才能够幸福。

3. 很容易只看到外在美，忽略内在美。

心理学研究表明，人们更愿意把优秀的品质与美丽的人联系在一起，正如古希腊哲学家亚里士多德所说：“美丽比一千封介绍信更具推荐力”。外在美往往成为男女相互吸引的首要条件，异性的外在美所引起的审美愉悦，使男女的心灵迸发出爱的火花。在平常的生活中，我们应该锻炼健康的体魄，保持整洁得体的仪表，塑造得体的行为，外修形象，内炼气质，给自己一个更好的机会。但如果在选择恋人时一味关注对方的外在美，而忽略了对方的其他品质，如兴趣和价值观，就可能使恋爱以失败告终。

美丽的外表虽是最完美的介绍信，但在恋爱过程中，外在美对异性的吸引如果没有内在美作为支持，就如昙花一现，美丽的爱情不能持久。也就是说，外在美通常在爱情的产生阶段起作用，而内在美则在爱情的保持阶段起作用。

小说《简·爱》中的男主人公罗切斯特说：“对于总是以容貌来取悦我的女人，在我发现她们既没有灵魂又没有良心，在她们让我看到平庸、浅薄或许还有低能、粗俗和暴躁的时候，我完全是个恶魔；而对于明亮的眼睛、雄辩的舌头、火一样的灵魂和既驯服又坚定的能屈而不能折的性格，我却永远是温柔和忠实的。”

内在美是指人的内在精神世界的美，是人的思想、品德、情操、性格等心理文化素质的具体体现，也称为心灵美、人格美。人是有思维的理性动物，人不仅要欣赏外在形体美，还要欣赏精神的美，肉体有了精神才会有生动而完善的美。在缺乏外在形体美的情况下，审美的方向可以转向



内在精神美，因为内在精神美是美的核心。选择一个具有内在美的恋人才能使爱情修成正果。

4. 具备其他的情感。

当你爱上一个人时，会有一些奇特而强烈的情感，这才是真实的爱情。最起码，你应该扪心自问，将来是否有可能与一见钟情的他培养出这样的情感来，才能确保你的一见钟情能够给你带来幸福。

生理上的冲动：这不只是男人的感觉，女人也是一样的。当爱情来临时，你会希望和他有身体上的接触。在真实的爱情生活里，这种欲望是永远存在的。它包括性冲动，但不只是性冲动，还有许多其他亲密的身体接触，譬如牵手、拥抱等。

美丽的感觉：在有爱情的时候，会觉得对方最好看，即使客观存在其他人比你所爱的对象好看，但对你而言，他才是最好看的，而且是别人无法相比的。

亲爱的感觉：当你真正爱上一个人时，你会有一种很亲切的感觉，他让你觉得很舒服，你觉得可以信任他、依靠他。他像一个亲密的家人，甚至可以说，比一个家人更亲密，这是亲密加上温馨的感觉，就是亲爱的感觉。

羡慕及尊敬的感觉：在健康的爱情关系中，应当有以对方为荣的感觉，你会去欣赏对方内在和外在的条件和优点。而对方也处处以你为荣。如果能有这种感觉，不论他是成功的还是失败的，都不会失去你的爱情。

赞许的冲动：相爱时，你会喜欢夸奖对方，而且不仅是自己欣赏，还喜欢对别人夸奖他，从夸奖的热诚之中，你可以感到无比的快乐。



受到尊重的自尊：真正的爱情，可以提升一个人的自尊心和自信心。你会感觉到自己活得更有价值，因为爱情使你觉得你有无人可比的独特性，虽然你有优点也有缺点，但是你的独特性使你受到无比的尊重，生命因此而有了更大的价值。

占有欲：爱情是绝对独占的，不能与人分享亲密的男女关系，需要以结婚来持续一份爱情，在结婚时彼此相约相许。因此，在真实的爱情里，互相许诺忠诚是必要的。

行动自由：如果一个人有正当的理由，他行动的自由一定要受到尊重，才不会破坏两人之间的爱情关系。

深重的同情心：一个女人爱上一个男人，对他常会有怜惜的感情，总是为他考虑。如果他受到挫折，她会非常愿意与他分担痛苦，把他的苦难当作自己的苦难，或者更胜于自己的苦难。

平平淡淡才是真

恋爱中的人往往都会说这样一句话：平平淡淡才是真。确实，激情过了，剩下的就只有平平淡淡的生活。如果把一段婚姻比作一件衣服，那么之前的激情只是胸口上的一朵花，剩下的平淡日子才是衣服的全部。遗憾的是，在恋爱中挣扎乃至已经走进婚姻的很多人，还不能明白这一点。

某一天的夜晚，一个对爱情感到厌倦的女孩给她的情人出了一个难题：我非常喜欢悬崖上的一朵花，但去摘那朵花的人必死无疑。你会为我去摘那朵花吗？



男孩看了看表，时间已到了女孩该睡觉的时候，于是回答说：“给我点时间，明天早晨再告诉你答案好吗？”

女孩的心有些凉了。

第二天一早，她想给他打电话，却看见门缝里塞着一张纸条，她迫不及待地捡起，第一行字就使她变成了一个泄气的皮球。上面写着：亲爱的，我不会去摘。

她费了好大的力气才控制住自己的失望，耐着性子看了下去。

我知道，攀登悬崖时，我的手指会被锋利的石壁割坏，我的腿会被滚下来的石块打断，我的眼睛会被茂密的荆棘刺瞎，我的耳朵会被马蜂的毒针螫聋……我要留着我的手，好让你在感到不安时，随时抓住它；我要留着我的腿，代替你去那些汽车无法通行的地方做事；我不想让我的眼睛失明，是因为你一摘下眼镜就看不清时装标签上的价码；如果我的耳朵也失聪了，我担心你会每天都迟到——因为家里的时钟是用语音来报时的，而你就是在睡觉时也总是戴着 MP3 耳机……最要紧的是到现在为止，我还没发现有谁比我更爱你。因此，在你没有找到比我更值得爱的人之前，我不能为了一朵花而丢下你一个人。

女孩泪流满面。她现在才明白，真正的爱情，其实都是被那些平常的琐碎的细节所包裹所淹没的。那些惊世骇俗的浪漫其实都不过是浮云掠影，平淡无奇的山川和土地，才是爱情最坚实的基础。

想象中的爱情必须是经典、激情、浪漫，充满诱惑且让人感动的，一直认为爱情必须是永恒的，能地老天荒的。经



历了之后，我们才懂得——平凡淡淡的爱情才是真。

相爱是一种缘分，人海茫茫中相遇，这本身就是上帝的恩赐。相爱是一种默契，大千世界，能和最体贴、最温暖的那个人相守是一种默契。相爱是一种感觉，一种必须用两颗心去体验和感受，才能体会出那跌宕起伏的美丽。相爱也是一种付出，是无怨无悔、心甘情愿、毫无索求地为心爱的人付出一切。

相爱的时候彼此相互吸引，享受过了爱所带来的甜蜜和浪漫后，一切归于平淡，回到现实，我们会被生活中琐碎的事情缠绕，这时我们也许会怀疑爱情是否已经结束了。

爱情归于平淡后的生活是朴实无华的，像炉火，它能给你一生的温暖。它没有耀眼的光芒，没有炽烈的火焰，却能让你心静如水，让你舒适，能陪你熬过无数个漫漫冬夜。当你在寒冷中伸出冰冷的手，让暖暖的炉火烤着，你的心也会温暖起来。所有的激情最终都会归于一种平淡，守着这一炉暖融融的火是多么温馨啊。

跟相爱的人一同分享生活的幸福是一种恩赐，也是件最快乐的事情。只要你坚信平淡生活之中也有爱情，那么这份爱情能让你的生命光彩照人。

和飞的相识，有一种罗曼蒂克的浪漫，直到现在雨韵还不敢相信，会有那样浪漫的相遇。雨韵觉得自己就像山中的野花一样，很平常，她渴望像郁金香那样的芬芳，像百合那样的纯洁，但是别人更注重的是像牡丹、玫瑰那样的艳丽，一眼就能吸引别人。那是一个迎接新年的夜晚，雨韵正赶着去赴一个男生的约会，当时那个男生追过雨韵一段时间。那



晚，雨韵打扮得特漂亮，不仅因为要去约会，也因为新年的到来让雨韵的内心充满着愉悦。

雨韵留着一头柔顺的直发，特地画了淡妆，眼睛经过修饰就像芭比娃娃的眼睛那样大那样亮，长长的睫毛扑闪扑闪，连雨韵自己都觉得很迷人。那时雨韵穿着及膝的紫色短裙、高帮靴子、白色上衣，穿梭在校园的小道上，微风吹拂着雨韵的长发，裙子也在微风中摇曳着。雨韵的心却急得像热锅上的蚂蚁，因为她快迟到了。这时他看见有一辆自行车突然停在眼前，自行车上的男孩看了雨韵一眼，男孩长得很清秀。他停了一下马上又骑走了，雨韵对并没在意。当雨韵走过一段路时，男孩突然间出现在雨韵的面前，跟雨韵搭起话来。他柔和的声音及坦诚的表情让雨韵并不设防，为了赶上迟到的约会，雨韵坐了他的自行车。回来时雨韵又偶然碰上了他，雨韵下意识地认为他跟踪了她一晚。

第二天，飞就开始展开了攻势，他开始追求雨韵。

然而，当她和飞第一次约会时，雨韵彻底失望了。那晚雨韵只看到他的脸，根本没看到他的身高。第一次约会后，雨韵真真正正地看清楚了他，他是个矮个男生。那时雨韵的第一反应是这辈子都不可能喜欢上这个人。但是飞的所有的表现又不能让雨韵讨厌他，雨韵不得不承认他是个有才华的男生。第一次约会他带雨韵去学校附近的一条江，那里是郊外，有着恬淡的田园气息，他教雨韵学摄影。他喜欢摄影，曾经获得过全国某个大赛的一等奖。他喜欢电影，拍过的DV获全国优秀奖。更重要的是他有很多爱好跟雨韵很相似，他们都是性情中人。但是，雨韵知道她和他只能做朋友。



飞的爱实在太热烈了，让雨韵有些招架不住。每天他总是会追随在雨韵身旁。那时学校正在期末考试，雨韵要求他不要约她，他答应了她。可是他还是偷偷地跟随雨韵。有一次，雨韵在教室里自习，他突然从后面冒出来，递给她一瓶王老吉，雨韵吓了一跳，那么大一幢教学楼该有怎样的耐心才能找到一个人。也许真正喜欢一个人，才能耐得住性子，在一间一间的教室中，寻找追寻的快乐。虽然雨韵有一点点感动，不过还是没有心动，雨韵告诫自己：绝对不能对这个人动心。

他每晚固定给雨韵打电话，倾诉浓浓的爱意。雨韵坚持提醒自己不能爱这样一个矮个的男人，尽管他很聪明、很有才华，因为雨韵一直都想找一个高个的男孩。这个一直以来的想法就在那天改变了。那天雨韵看着他点雨韵最喜欢吃的饭菜，帮雨韵一只一只地剥虾，忍不住哭了。雨韵想也许自己太不懂得珍惜了，还有哪个男人能对自己这样用心，这样认真。那天，雨韵终于在他的热烈追求下答应了他，她想只要男孩真心实意对她，她就会很幸福。

和飞刚相处的一段时间，雨韵总感觉不自在，心里不平衡，总觉得自己可以找一个更好的。每当他们一起穿梭在人群中，雨韵总感觉他们太显眼了，有千万双眼睛盯着他们，雨韵觉得别人的眼神像针一样刺着很难受。有一次甚至听到一个女的说这样一句话：“萝卜青菜各有所爱”。那时雨韵真的动摇了，想和他分手，但是看到飞关怀备至的眼神，体贴入微的照顾，又不忍心了。每当雨韵有过想分手的想法时，他的体贴总让她妥协。雨韵越来越觉得自己离不开飞，因为他总是那样包容她、呵护她，让她感受到难以割舍的情感。



后来雨韵决定再也不说“分手”两个字。

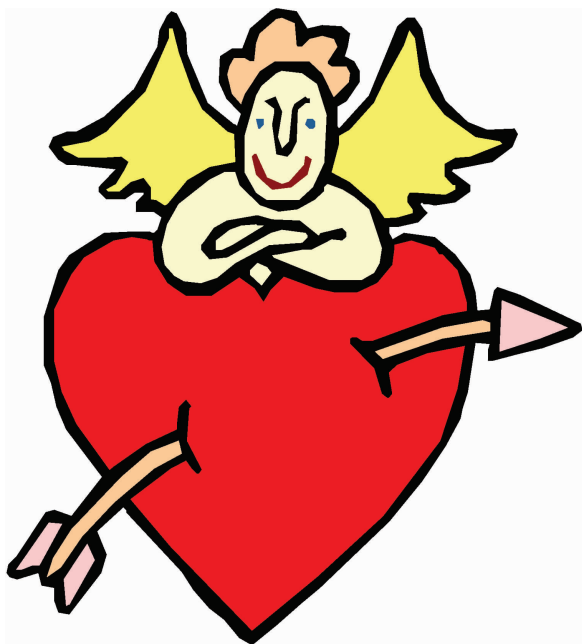
现在雨韵和飞在一起了，他们过得很幸福。雨韵再也不会不自在，她可以勇敢地牵着他的手走在人群中。现在雨韵知道了别人并不会在意你身边的伴侣如何如何，所有不自在的感觉只是自己的心理作用。

雨韵永远记得和他在一起最感动的一件事。那天他背雨韵上十五层的塔，不断地说“我爱你”，说了一百句。至今雨韵都觉得和他在一起，总会有那么多的浪漫、那么多的新奇。虽然他并不是她想象中的梦中情人。

“我能想到最浪漫的事，就是和你一起慢慢变老，直到我们老得哪儿也去不了，你还依然把我当成手心里的宝。”所谓浪漫的爱情，是在平凡真实的生活中才能体现出来的。每天晚上的固定短信，陪她一起吃棒棒糖，一同坐公交车……虽然很平凡，但当它成为生活中的习惯，渐渐地离不开时，这些都将成为恋人心中最美的感受，虽然平淡，但很真实。爱情不是虚荣的标签，可以拿来炫耀，而是真真正正、实实在在拥有的幸福。假如幸福就在你的身边，请不要放弃。

第四章

解读心灵，用心才能赢得爱情







爱，是心之产物。不懂心，也就无所谓爱。换句话说，要想获得爱情，就必须先解读好彼此的心灵。从心出发，用心去感受，才能真正触摸到爱情，才能真正赢得爱情。

把好你的爱情之舵

如果说爱情是一艘船，那么我们要做的不仅仅是欣赏两岸的风光，还要把好舵，掌握好方向，才能避免触礁，避免船翻的悲剧。有些人没有意识到这一点，所以殉情草，葬情花，偶会出其不意地冒出来，把亲朋好友吓得惊魂不定，自己也对爱情少了一份渴望，多了一份冷漠和凄然。

在社会中成长，无论是心理还是生理都逼迫着我们走进“围城”，完成作为一个人应该完成的任务——结婚生子、组建家庭。说到底，不谈恋爱也不成！跟谁去恋爱？如何去恋爱？为什么要恋爱？怎样才是好的恋爱？这些问题看似简单，其实“当局者迷，旁观者清”，除了少数人运气好，磨难少，大部分的男女在恋爱时都会产生许多问题，不是为爱所困，就是为情所苦，有时更是呼天抢地，伤痛难愈。爱情虽然美，起伏的过程却令人头痛，失恋后遗症更是威力无穷。

要让爱情简单，最好的方法，就是选准适合的对象。一个真正值得你去爱也懂得爱你的人，自然会让爱情变得简单。你不要再猜测他的心意，也不用担心他的行踪，更不必害怕有意无意间的龃龉，不用怀疑他做任何事情的动机。即使出现牵挂，也不会变成纠缠；有许多思念，却不会产生伤感。简单的爱情，像质量极高的化妆品，给你养分和舒适，



却不会让你感到麻烦；给你美丽和清爽，却不会招人诟病。

相对而言，简单，也是检验爱情质量的客观标准——凡是你觉得复杂或艰难的感情，不管他（她）是谁，条件有多好，都不适合于你，即使走到一起，也很难地久天长。

一位在各方面都堪称出众的女士和一位在各方面都似乎略逊一筹的男士开始恋爱了，不少人都觉得他们只不过是游戏人生。可是不到一年，他们竟然举行了婚礼。婚后的女士一副幸福美满的样子，于是有人便好奇地打听：“究竟是什么让她嫁了这样一个在别人看来并不合适的男人。”女士不假思索地回答说：“因为他能逗我开心。”

一个“能逗自己开心”的标准，颠覆了世俗的传统，较之金钱、地位、荣誉等一切，可谓简单得不能再简单。恰恰是这简单的条件，构成了爱情的基石，也构成了女人幸福的堡垒。开心就好，于恋人是如此，于婚姻家庭亦是如此。

恋爱时，请控制你的性冲动

随着年轻人发育成熟，他（她）会感受到身体中有一种强大的新力量。这就是性冲动。

这种对性的渴望，是自然的生理现象，不是肮脏的，也不是罪恶的。性冲动不是罪，但却是一种内在的欲望、一种我们必须进行控制的欲望。

人们对性的欲望就像饥饿时的欲望一样，在无法得到满足时必须要进行控制。饥饿感并不是罪，但为了满足饥饿的需要去偷就是罪。同样，性冲动不是罪，但如果以错误的方式来满足它就是罪。



那么，热恋期间，应怎样控制性冲动呢？

1. 要善于用理智和道德约束自己的行为。

理智和道德能够产生坚强的意志。当性冲动发生时，理智的力量能及时地关上感情的闸门，使爱情激流得以平息，保持爱的高尚与纯洁。人毕竟不同于其他动物，具有伦理道德观和思维能力。性的欲望产生之时，及时地暗示自己，提醒自己，会有效地缓解性的冲动。

2. 要保持冷静的头脑。

无论是女方还是男方，都要自尊自重，严守“禁区”。尤其是女性，要严正地维护自己神圣的女性尊严，以防一失足成千古恨。当然男性也要尊重自己的“偶像”。双方都在热恋中保持一定距离，反而更能增加相互吸引力。

3. 要学会心理调节。

例如，在室内交谈，感情发展到燃烧的程度时，可打开窗帘或打开收音机听听优美的音乐。如果两人在幽静的地方谈心，一方有了性爱的冲动时，另一方可提议向人多热闹的地方走走。如此可以转移这种欲望。

4. 注意加强道德情操的修养。

丰富爱情生活的内容。恋人之间需要思想交流，兴趣的互补，在学习和工作方面相互关心和帮助，使双方视野更开阔，精神生活更充实，从而，使爱情之花开得更加绚丽多彩，让炽热的爱情升华到更高的境界。

恋爱需要温馨浪漫的情调

调情一词在现实生活中人们并不感到陌生，但在人们的



习惯和印象中它不是一个非常好听的字眼，它含有态度不严肃、挑逗和轻浮的意味。特别是在文学作品中，它常常与一些不健康和有悖道德标准的情节联系在一起，因此人们在用它时一般都很谨慎。

有人说“调情是言辞艺术里的示爱绝招”。在这样一个充满个性与魅力的时代，调情的作用是不言而喻的。如果你们的用意不是猥琐的、不道德的，那么实际上它也是一种健康的娱乐，它会给你们的生活带来许多清艳的亮色，使你们的生活变得更加轻松活泼、意趣自然，更有人性化。

调情的最高境界就是懂得如何调到“情调”的峰巅。“情调”是一种高雅的艺术，一个富有生活情趣的人，他（她）肯定有亲和力。男女之间的关系在很多时候都会超越了友谊。调情之妙在于似有似无，若真若假，在有无真假之间显露人们的庐山真面目。

情调在很多情况下都是通过调情实现的。调情可以是几秒钟（含情脉脉丢个眼神），也可以是几个星期、几个年月的妙语连珠、攻心防范、信手拈来、字字珠玑。通过语言（有时甚至无需语言）使对方浮想联翩、望穿秋水、心波荡漾，结果你们都会两情相悦、皆大欢喜。所以，只要你们能把握住分寸，又何愁不能营造出各种温馨、醉人的情调呢？

1. 要有大度。

大度是你赢得恋情最好吃的“冰棍”。你们如果要想品尝到那既冰凉又爽口的“冰棍”，就得时刻保持自己的大度！男女相处时会很自然地产生一些“莫名其妙”的情愫。由此双方肯定会寻找话题而希望彼此能够海阔天空地神聊，这时一定要有“大度”的心态。因为大度会显得落



落大方，不会去斤斤计较那些稍微过分的动作行为，并抛弃小肚鸡肠的死心眼，从而不影响彼此的交往、交流与沟通。人要学会凡事大度，特别是在男女交往的时候，大度让你们相互尊重、理解、信任、诚实，大度让你们相互珍视、珍惜彼此。

2. 要有深度。

经常听到有人说谁的作品有深度或者谁的“人生考题”有深度，但在男女调情时你们是否能够比较深入地了解“善意调情”呢？这就需要你们彼此的思想教养、文化修养、气质涵养等能够相互产生共鸣，有深度的思想、文化和气质的交流是那种“高屋建瓴”的灵犀、是那种“炉火纯青”的灵敏、是那种“泰然自若”的灵巧、是那种“心心相印”的灵机、是那种“谈笑风生”的灵气。

3. 要有长度。

男女调情的时间长短要看你们彼此的兴趣、爱好等有没有寻找到这种“契机”，如果你们真是那种“气味相投、同苦共乐”的性情中人，那么一个微小的动作你们就会心领神会！男女调情的“长度”不是一朝一夕就可以加长的，而是要经过你们彼此长年累月的“诚心磨合”，才可以慢慢地自然延长。

4. 要有宽度。

前辈们总是要求我们都能够“宽大为怀、虚怀若谷”地为人处世，男女调情同样也必须要有“广阔的心胸”。男女调情的“宽度”没有绝对的尺寸可量。只有你们彼此都用“诚信作距离、关怀作丝线、良言作基石”，才能把你们共建的“情感之墙”扩充到稳固的“调情宽度”。



5. 要有高度。

人的欲望是永远没有高度可言的，但男女调情的高度却是有局限的。当兴致来了的时候，你们就会毫无顾忌、和风细雨地倾诉。因为你们是以“激情作草坪、风趣作砖块、幽默作泥浆、自信作侧线”而黏合成一条“志存高远、心比天高”的坚固精神支柱的，此时此刻的“率真调情”就是非常的高雅与高贵！

6. 要有风度。

绅士和淑女在一起默契的“调情”是一种甜蜜的优雅。彼此的一个眼神、一句蜜语、一次约会、一条围巾、一款衣物等都让彼此赏心悦目而倾慕痴心，没有太多的压力、烦恼、自私、鄙视、轻蔑、嘲弄，只要彼此温文尔雅、满面春风、柔言细语、呵护怜惜、温柔体贴，就足以满怀盛情。

7. 要有温度。

那种冷酷到底的不食人间烟火的男女已经凤毛麟角了，现在不管男女老少都一样需要人世间的温情度数。没有温度的空间是窒息的死角而难以让人生存下去，因此男女必须进行有温度的“可意调情”。欣然，男女调情的温度是需要你们彼此把握好“火候”的，如果总是如胶似漆的，那就是“过火”了，应当像“炖骨头靓烫”一样，用“热情的火苗慢慢燃烧、冷静的思想控制火候、真情的纯净水加以稀释、坦然的理智盖好煲盖”，这样才就会把“调情的温度”调到最佳位置。

8. 要有湿度。

在“心房空间”里不但要有温度，更要有湿度。男女调情到火辣辣的温度时就非常需要湿度来降降温度，男女调情



的湿度是保持“心房空气”适当流通、舒畅、消散的“温馨剂”。倘若调情湿度太过低潮冷冻，会失去调情的意义。只有你们经常记得打开彼此的“心扉”，两厢情愿地晒一晒灿烂的阳光，暖一暖“美丽的情怀”，呼吸一下清新宜人的“馨香空气”，温馨的情调会水到渠成。

9. 要有纯度。

凡是简单明了的东西都是纯真洁净的，男女调情的纯真无瑕要保持一定的纯朴、忠贞、纯洁。不要一张口就是“我喜欢你、我想死你、我爱你”等平淡无奇的话语，“爱不轻言”与“宁缺毋滥”是一对孪生兄弟（姐妹）。只有你们勇敢地抛弃那些邪念歪想，并时刻保持彼此的纯情、纯一、纯净的情愫，才可以拥有更为“依恋的纯金链条”。

10. 要有精度。

常言道：“真金不怕火炼。”当你们能够博大精深、精益求精地学有所成时，你们能够用彼此的“情愫味精调剂质感嗅觉，善良花生油煎出侠骨柔肠，真知盐水混合光明磊落”，你们能够修炼成为“有距离的亲昵太师”。

11. 要有“密”度。

男女调情时要采取有效措施，保护好彼此的隐私，不然很有可能就会暴露你们的“罗曼史”而为人们的茶余饭后增添笑料谈资。有道是“要想人不知，除非己莫为。”在调情时最好保持清醒的意识和冷静的作风，才可以保证你们顺利地“过关”。因此调情必须要做到“密不透风”。

虚荣迷住了爱的眼睛

法国作家格格森曾经说过：“虚荣心很难说是一种恶行，



然而一切恶行都围绕虚荣而生，都不过是满足虚荣的手段。”虚荣心是一种被扭曲了的自尊心，是自尊心的过分表现，是一种追求虚荣的性格缺陷，是人们为了取得荣誉和引起普遍注意而表现出来的一种不正常的社会情感。一个人一旦被虚荣冲昏了头脑，为了获得满足虚荣的快感，常常会丧失理智，不顾后果。

很多时候虚荣就是一个很绮丽的梦，当你在梦中时，仿佛拥有了许多，梦醒时却发现一无所有。既然如此，与其去拥抱一个空空的梦，不如来把握一份实实在在的东西。

在人际交往的活动中，有很多女性喜欢透过别人的眼睛，对自己展开评价。正因如此，往往会迷失在自己制造的虚荣里。有些症状严重的女人，将以“虚荣”两字度过一生。例如，到处吹嘘自己的容貌、才能，对于“未来”的丈夫，宁可放弃爱情，而以“体面”作为选择的标准。结婚后到处吹嘘老公的地位。爱慕虚荣是女人的天性，多数女人都喜欢在同伴面前不停地炫耀自己，能看到同伴的羡慕眼光，她们的心里就得到了最大的安慰。虚荣是女人天性中最大的致命伤，有些女人为了在别人面前炫耀一番，会不惜一切把自己夸得天花乱坠，而大多数时候她们完全是在打肿脸充胖子。

李琳原来是县城里一个十分优秀的中学英语教师，深得领导的器重和学生的爱戴。可是，随着周围的朋友一个比一个风光，李琳逐渐感觉心里不是滋味。后来经受不起金钱和物质的诱惑，她辞职去了一家外企公司，开始了白领生涯，也由此走出了错误的第一步。她说：“走出了这一步，我失



去了太多，做人的尊严，内心的安宁，甚至最为珍贵的纯洁的感情。”

进了外企之后，李琳的收入明显比以前多了，可是和其他女孩子相比，仍是小巫见大巫。尤其是面对老板夫人的趾高气扬，李琳心里很不是滋味：她一没有我漂亮，二没有我学历高，凭什么就过着我辛辛苦苦工作也赚不来的优越生活。

后来她知道一起住的一个女孩经常去坐台，可以挣来很多外快，禁不住诱惑她也就去了。那个地方向来是城市的一个暗角，里面充斥着各种各样的人物。一次不小心她竟然接触到了一伙毒品贩子，极大的虚荣心消除了她的恐惧感，促使她也参与了贩毒。在被抓获后，她终于明白，是虚荣心害了她。

如同莫泊桑短篇小说《项链》中的玛蒂尔德，她为了能在舞会上引起注意而向朋友借来了项链，最后在舞会上取得了成功，却乐极生悲，丢失了借来的项链，由此引起负债，做了十年苦役才还清一项链带来的债务，这一切值得吗？

人，尤其是女人，很容易掉进自己给自己设置的陷阱里，这个陷阱就是虚荣。过度的虚荣会让人变成一只无头的苍蝇，明明知道自己的行为举止没有任何意义，却因为虚荣心在作祟，依然汲汲营营，结果除了悔恨还是一无所有。

有很多女孩子动不动就去做整形手术，今天做个双眼皮，明天去垫个高鼻梁，后天去隆胸，然后再抽脂……如此爱慕虚荣的人除了空有一张漂亮的脸蛋，一无所有。在现今社会上，那些张嘴就谈装扮，动不动就标新立异的人，穿的



却是最俗不可耐的衣服，并没有什么个性可言。在很多时候，一个过分虚荣的人所渴望的只不过是名不副实的虚假的荣誉，最畏惧的莫过于荣誉背后的突如其来的羞辱。

其实，人应该在交往中学会做最真实的自己，不必带着伪装的面具生活，也不必要为了和别人攀比而虚荣。

戒除虚荣心是有法可循的，只要你平心静气地提醒一下自己，切忌贪婪地盯着成功，先成为自己的朋友，然后努力去成为别人的朋友，对任何人都真诚以待，这样无形之中你就会远离虚荣。要想摆脱虚荣的奴役，心理专家告诉我们应该注意以下几点。

1. 克服自己贪婪的私心。

虚荣的人往往很在乎个人的得失和荣誉，根本无暇去顾及别人的感受和评价。只要是能给自己带来好处，带来荣誉的机会，他们一定不会放过，有着很强的自我表现欲，争强好胜，不计后果，是一种极其贪婪的个人主义的自私心理的表现。所以，要戒除虚荣心，克服贪婪的个人主义私心是非常重要的。

2. 要认识到虚荣心可能带来严重的后果。

一般说来，一个虚荣心很强的人，很难意识到自己的虚荣，更不肯承认自己的虚荣，所以更无从克服自己的虚荣。因此要正确地认识自己，清醒地分析虚荣的危害。虚荣是一种虚假的荣誉，它可能会带给你一刻的满足，暂时填补一下空白的内心，一旦所有的虚假过后，剩下的只有沉重的包袱，你时刻担心这些虚假光环会随时消失，随着这些光环的消失，你会痛苦不堪。只有正确地认识什么是虚荣，以及虚荣会带来什么样危害，你才能够下定决心克服虚荣。



3. 要培养自己脚踏实地的精神。

过分虚荣的人往往都想不劳而获，缺乏脚踏实地、实事求是的思想作风。这样的人情绪十分暴躁，能满足自己的虚荣心时就热情高涨，一旦虚荣心落空，情绪就会落进无底的深渊。因此，要克服虚荣心，就要一切从实际出发，用知识、用才学来充实自己的内心，来培养自己良好的心理品质。

用心才能感受爱

或许很多人都记得一篇名为《不要随便牵手，更不要随便放手》的文章里说过这样一段话：“爱情就像捡石头，总想捡到一个适合自己的，但是你又如何知道什么时候能够捡到？他适合你，但是你又适合他么？如果每个人都懒得讲话，懒得倾听，懒得制造惊喜，懒得温柔体贴，那么夫妻之间又怎么能不渐行渐远渐无声呢？所以请记住：有活力的爱情，是需要适度殷勤来灌溉的，不可以偷懒的……”

这句话让我们明白的不仅仅是如何挑到适合自己的伴侣，还告诉我们一个非常重要的恋爱道理：用心才能感受爱。

在现实的生活中，很多人都有这样一个感觉：婚姻磨平了爱情中的激情，让所谓的爱情变得平淡无味，不再保持恋爱中的新鲜与好奇。也正因如此，很多人把“婚姻是爱情的坟墓”当成至理名言。其实不然，美好的婚姻要懂得经常加糖，需要用心去搅拌，而搅拌过程中的添加剂就是沟通，就是谅解。夫妻之间有什么话不能敞开心扉地去交流



呢？很多时候，很多问题往往就是一句话，只要说开了心里的疙瘩也就解开了。爱需要宽容，需要谅解。还是那篇文章中说得好：我们总以为会找到自己很爱很爱的人。可是到后来，当我们回首过去时，才发觉自己曾经那么天真。其实很爱很爱的感觉，是要在一起经历了许多风雨之后才会发现的。不是说不经历风雨怎么能见到彩虹吗？每个人都希望找到自己心目中百分之百的伴侣，但是你有没有想过，在你身边早就有人对你默默付出很久了，只是你没有发觉而已。

用心去感受柴米油盐中的平凡之爱吧！该如何用心，可以参考以下几点。

1. 要懂得珍惜。

爱情就在生活的点点滴滴中闪光。珍惜你的婚姻，珍惜你的爱情，珍惜手边的幸福，不要在失去之后才懂得珍惜，让我们“执子之手，与子偕老”的梦想变成现实！

人性的复杂性决定了爱情的复杂性。很多时候，我们无法判断他（她）的真伪，甚至上当受骗了还不知道。每个人从孩提时代，就开始听大人讲美好的爱情故事，还没有等到长大，就开始憧憬那神秘的爱情。

青年时，你一心向往那些缠绵悱恻的浪漫经典和天方夜谭式的故事，甚至沉醉于田园牧歌式的爱情追求。可是，面对现实时，远没有想象中的精彩，你无限憧憬的爱情原来充满着那么多的心酸和苦涩。究其原因，是因为你没有珍惜那个人。爱情是青年人的第一个人生课题，它巧妙而错综复杂地存在于我们的生活中。只有好好地把握它，才能很好地享受她，而不是被它所累。



2. 爱不能停留在表面。

随着时间的推移，爱情可能会燃烧完毕，恩爱也可能会结束，只有继续升华到心灵相爱的境界，才能够获得持久的爱情幸福。恋爱时，大家常听到“爱你到永远！”“海枯石烂永不变心！”之类的豪言壮语。可是在生活中，没有永远，更没有海枯石烂，甚至没有多少天，当初的甜蜜滋味就完全没有了，甜蜜中掺进了苦涩或痛苦，欲哭无泪、欲罢还难。

找一个爱情伴侣不难，找一个心灵相爱的爱情伴侣很难。因为每个人的心灵都是看不见、摸不着的。也许你三生有幸，有天大的造化，在你最需要的时候遇到了，更多的人却是一生也没有遇到。如果你面对的爱情还不够理想，那就不妨去进行一些努力，将自己和对方的境界升华。可以肯定，升华后的感觉一定大不相同。

3. 勇敢也是用心的表现。

没有谁能够“横眉冷对”一个异性朋友的关心。倘若你发现了值得自己钟情的目标，就要勇敢地去关心对方。这关心要恰到好处，不能让对方产生反感，要留下切切实实的温馨。在这样一次又一次的关心之后，回报你的必然是暖暖的情意。

4. 善于把握自己的心情。

不知道什么时候会遇到最满意的爱情，只能感受到自己每一天的感觉如何，我们能够做的是把握自己的心情，完善自己的心灵。爱情的机会也同样只给有准备的人。为了得到爱情和将爱情幸福维持到底，我们必须打造自己的心灵，使自己的心灵真正完美起来，这样可心的爱侣才会悄然走来。



5. 要懂得关心他人。

我们常常不会关心别人，只知道自己的满足，常常将大好的目标错过。真正心灵交融的爱情，需要在必要物质基础上的心灵关怀。我们常常在火热的爱和被爱中忘记这一点。没有无缘无故的爱和被爱，一切皆有原因。只是这原因有时明明白白，有时稀里糊涂。

6. 沟通，最好能做到心灵相通。

进入心灵相通的爱情境界时，相爱的双方总是感到处在一种日新月异的幸福和甜蜜之中，每一天都是温馨、滋润而新鲜的，两个人体验着从未有过的心灵碰撞的极佳感觉。那是一种电流的传导，火花的飞溅。这时，体现给双方的必然是无限饱满的精神和充足的精力，无论做什么都感觉不到累和烦。什么难事都不是难事，什么不愉快都能够很快转化为愉快。两个人在一起时无比快乐，欢歌笑语、无话不谈、体贴入微、关怀备至；明明是两个人，却好像完全没有自己，只有对方，像儿童一样天真无邪，无忧无虑；像蓝天白云一样令人心旷神怡，忘记一切。如果是这样，那你就是遇到了心灵相通的爱情。

心灵相通的爱情是世界上最美好的感情。它是爱情生活中最精彩的组成部分。这样的爱情可以使人生精彩绝伦，幸福异常，将人生的价值放大无数倍，将梦想变为现实。

7. 养成良好的习惯。

习惯是爱情幸福的重要基础。如果双方能够心灵相通且习惯相近，那就如蓝天白云一样令人神思遐想了，生活中的诸多不愉快和烦恼都能够很快化为烟云。“梦里寻她千百度，蓦然回首，那人却在灯火阑珊处。”对方是你寻找了许久而



没有找到的人，现在突然出现在你面前，给你的第一印象是那么美好，你还能够平静吗？

习惯是一个人整体素质的体现，当你一个人时，并不觉得习惯有多大作用。可是，当你和另一人一起生活时，习惯就会发生非常重要的作用。它会无声无息地把两个人的感觉引向幸福或相反方向。

相同的习惯可以加速爱情升级。如果相遇的两个人能够达到这一境界，足以舍弃其他条件。心灵是一个极复杂的概念，在这里姑且解释为一个人的想法和念头，也可以说是思想意识。如果相爱的两个人能够在思想意识上相通，那可是天大的造化。这样的爱情必然经久不衰且无限精彩。同床异梦的人实在是太多了。对方可以跟你一起生活，却把心灵给了另外的人。所以，真正的心灵结合才是最美好的爱情。双方即使天各一方，通过电话、网络或手机短信都可以把感情升华到至高点。

总之，真正幸福的爱情是两个人完全放松身心、相互欣赏对方和享受情感的一个美好过程。只有具备了心灵之爱才有可能进入这样的境界。

把信任放在恋人手中

恋人之间什么才是最重要的呢？有的人认为感情是最重要的，其实信任是至高无上的，如果两个人之间连信任都没有，感情是不可能继续的。

爱需要信任，信任不仅仅指信任你的恋人，更重要的是信任你自己，恋人对你的信任是建立在你的自信基础上的，



因此，只有一个充分自信的人才能赢得别人的信任，才能赢得别人的爱。

安雯感觉自己在爱情方面还不够成熟，还没有做好充分的心理准备，所以她很害怕男友会离开自己，每天都生活在这种担心之中。她觉得很累，很累，不知道自己究竟是怎么了？

男友是安雯高中时的同桌，由于性情相投，他们在高中时就以兄妹相称，虽然那时彼此都心存爱慕，但谁都没有捅破那层薄薄的窗户纸。到了大一下学期他们才真正走到一起。男友是一个阳光、帅气的男孩，高中时就有一群女生整天围着他转，但是他对安雯很钟情，从来不和别的女孩亲近。虽然高考之后他们上了不同的学校，但是他们的感情并没有因为距离远而变淡，相反却越来越浓了。安雯相信他，也相信自己，相信他们一定会走上婚姻的红地毯。

大二下学期，很偶然的一次机会，安雯进入了男友的邮箱。在他的邮箱里，发现了一个女孩写给他的一封情书，安雯惊呆了，再三质问他，但他否认了。其实，安雯也知道男友不是那种三心二意的人，但自从那件事情之后，安雯总是很担心。她担心男友在她面前规规矩矩，而在她背后做对不起她的事情。有了这个担心，安雯开始暗暗地观察男友的举动，经常会出其不意地打电话过去，看看他在做什么，也会经常偷偷地查看他的电子信箱和 QQ。安雯把男友 QQ 上的人全部加到自己的 QQ 上，一一和他们聊天，如果发现一点嫌疑，安雯的情绪就会变得喜怒无常，有时烦躁不安，有时黯然神伤，有时又默默哭泣。安雯觉得仅仅靠上网、电话联



系是不够的，于是经常出其不意地跑过去看他。每次看到她突然出现在他的面前，他都是既高兴又生气，他一边紧紧地抱着她，一边责骂她让他担惊受怕，虽然他每次都叮嘱安雯下次千万不要再这样了，但安雯还是控制不了自己。

安雯很在乎她的男友，正因为非常在乎他，所以担心会失去他，为了防止担心的事情出现，她做了很多努力，但是她的担心并没有随着自己的努力而消退，反而越来越强烈，并让自己感觉身心疲惫。

安雯在男友的邮箱里发现了一封情书，就开始怀疑男友，这是不是一种不太信任乃至不太自信的表现呢？我们来想想，在高中时，男友就不时受到女生的青睐，但他却在众多的女孩之中选择了安雯，这说明安雯身上有着其他女孩所不具备的美好品质，所以，要相信自己，相信自己的独一无二，相信自己的不可替代！

恋人之间没有了信任，再坚固的爱情也会被侵蚀一空。爱需要信任来凝固，相互猜忌的爱情不是人们所想要的爱情。诚然，在如今这个充满诱惑的时代，恋人之间如何建立信任确实面临不小的挑战。我信任你，可你整天电话调成振动，接电话藏着掖着，看完短信后立即删除，发个短信还得躲着我，让我如何信任你？有意无意，有的恋人常会“偷看”对方的电话。其实，私查恋人电话记录和短信都是不自信的表现，也是对恋人缺乏信任的行为。缺乏信任的爱情，注定是个悲剧，没有爱情可以在怀疑猜忌中永生。只有相互信任，对自己和恋人有信心，两人才会在恋爱过程中心灵相通，心心相印，爱情才会在风浪中岿然不倒，爱情之花才会



长久灿烂无比。当然，恋人查看自己手机时，也不要发火生气，或心里发虚。静下心来想想，是不是自己有什么破坏信任的言行？自己是否足够使对方建立起信任？不要责怪恋人查看手机不信任你，要知道信任不是向对方索取的，而是通过自己言行树立起来的。

都是“完美”惹的祸

有些女人或许是受电视剧和电影的影响太深，不知从什么时候开始，荧屏上那些风度翩翩、浪漫多情的男主角成了她们的梦中情人，并且发誓一定要找到这样的男人。遗憾的是，她们发现现实中的男人一个比一个不争气，要么长得不够帅，要么不够浪漫，要么穷得叮当响，要么学识不够丰富。尽管如此，有的女人还是固执地坚持着，用她们的话说就是：感情的事怎能凑合？“宁缺毋滥”成了她们坚守感情阵地的基石。

想拥有美满的爱情，女人就必须抛开完美的梦想，放弃不切实际的期望，学会发现、欣赏对方的可爱之处。现实一点，幸福并不遥远。

正因为有这种心态，很多女人锲而不舍地建造她们不切实际的空中楼阁，这些女人无法控制自己，她们幻想会在某时某处，猛然间发现那个完美的他。她们不停地恋爱，不断地舍弃，最后成了大龄女孩，仍然不放弃这种无望的追求。

人生不可能事事都如意，也不可能事事都完美。追求完美固然是一种积极的人生态度，但如果过分追求完美，而又达不到完美，必然会产生浮躁。过分追求完美不但得不偿



失，反而会变得毫无完美可言。

有一个这样的笑话：一男人来到一家婚姻介绍所，进了大门后，迎面又见两扇小门，一扇写着：美丽的，另一扇写着：不太美丽的。男人推开“美丽”的门，迎面又是两扇门。一扇写着：年轻的，另一扇写着：不太年轻的。男人推开“年轻”的门——这样一路走下去，男人先后推开九道门，当他来到最后一道门时，门上写着一行字：您追求得过于完美了，到天上去找吧。笑话当然是笑话，但是说明一个道理：真正十全十美的人是找不到的，我们不要过分追求完美。

追求完美，是人类自身在逐渐成长过程中的一种心理特点或者说一种天性。应该说，这没有什么不好。人类正是在这种追求中，不断完善自己，这显然是好的一面。但是我们也应该意识到一点：追求完美超过了一定的度，就会变得不完美。无论何时何地，无论何事何物，都要适可而止，如果不达到想象中的彻底完美誓不罢休，那就是和自己较劲了。完美是一句极具诱惑力的口号，也是一个漂亮的陷阱。

紫凝是一个江南女孩，长得漂亮。在大学里追求她的男生不少，紫凝也谈了好几个男朋友，但是不知道为什么，每一个她都不是很满意。现在，同学们对紫凝不是很好，都觉得她是一个在感情上过于随便的人。其实紫凝并不是那种朝三暮四的人，她也想找一个合适的人好好相爱，但不知道为什么，她就是没法迁就。



紫凝的第一个男友在校学生会担任生活部部长，一次偶然的机会她们相识了，他爱慕紫凝的善良和美丽，于是开始疯狂地追求她。在他的猛烈攻势下，紫凝“投降”了。然而，恋爱不到半年，紫凝就发现了他的缺点：虚荣、自私、自以为是。即使和紫凝在一起，他也总是摆出一副高高在上的派头，这让她很受不了。半年后，紫凝就向他提出了分手。

紫凝的第二任男友是她的学长，比她高一届，英俊、潇洒、家庭条件也不错。他是舍友小虹的老乡，那天小虹过生日，也邀请了他。看到他的第一眼，紫凝的心就怦怦直跳，那一晚紫凝一直心神不宁，他也总是有意无意地偷偷看她。后来，小虹知道了紫凝的心意，就热心地撮合了她们俩。相爱的日子里，她们很幸福也很甜蜜。但是，随着交往的深入，紫凝渐渐地发现他是一个自理能力和自我约束能力都很差的人。和他在一起，很多事情都要她去提醒，帮助他，这样的生活让紫凝感觉很累。后来，忍无可忍，紫凝提出了分手。

在经历了两段失败的感情之后，紫凝对爱渐渐失望了，于是，小心翼翼地把受伤的心藏了起来，不愿再轻易付出。这时一个男孩走进了她的生活，他是紫凝的老乡鹏。自从上大学以来，鹏一直在默默地关注她。虽然他不是很帅气，家庭条件也不是很好，但是他聪明、幽默，很会关心体贴人。最初，紫凝对这份感情心存疑虑，不知道他们的感情会不会像以前那样有始无终，她实在不想为了一份没有结果的爱让自己伤痕累累的心再次受到伤害。然而，鹏并没有让她为难，他仍像以前那样无微不至地关心她，照顾她，这让紫凝很感动，她觉得这也许就是她想要的幸福吧。就这样，在经



过一年的反复考虑之后，她们走到了一起。

恋爱开始的时候是幸福的，然而恋爱的结果却让人心伤。渐渐地，紫凝觉得自己在他的心目中不再那么重要了。孤独和寂寞的时候，紫凝希望他能好好陪她，但他却把更多的时间泡在了实验室里，他说他的家境不好，他只能好好努力，将来为紫凝创造一份美好的生活。但是紫凝需要的不是这些，她需要的是快乐，他却不懂紫凝的需要。就这样，他们的感情也走到了尽头。

凭心而论，他们都是优秀的，但是紫凝总能在他们身上找到一些无法忍受的缺点。经历了这几段感情后，紫凝也在思考，这到底是他们的问题还是自己的问题，但是她找不到答案。其实答案非常简单：她太过于追求完美了，以至于连不完美的都得不到。俗话说：“金无足赤，人无完人”，每个人都是优点和缺点的矛盾统一体，十全十美的人是不存在的。表面上看紫凝是在对恋人进行挑剔，实际上是在对自己进行挑剔，她是一个具有完美主义倾向并在恋爱中体现自我的人。

对于像紫凝这样追求完美的人来说，聪明之举就是一定要明白自己的水平和素质，要明白自己能够得到什么样的人，不要超越现实地去幻想，那是不明智的。

“完美”像一个美丽的影子。我们常常会错误地感觉到会有一个完美的人在遥远的地方等着自己。正是在这种错误思维的指导下，我们错过了一次次好机会。不要总在爱情的误区中徘徊不前，不要在爱情的迷宫中迷失了自己，不要沉湎于想象的完美之中。完美的爱情也就属于你了。这绝不是



理论。

爱情的付出与收获

在色彩缤纷的人生旅程中，爱情是一首优美的进行曲。每个人都想把她演奏得美丽动听。爱是有条件的吗？如果世上的确有无条件的爱，又能持续多久？自己爱得竭尽全力，因看到了他的自私面目而大失所望，或者他轻描淡写地说声谢谢，便毫无眷恋地离开！男孩女孩，为爱“痴狂”要有度……

真爱，是不计回报的付出。这句话往往被热恋中的人奉为真理。事实上，为爱痴狂是件美好的事情，但什么事情都要讲究一个“度”，过分的投入、完全不顾自己的付出，往往会伤害自己。

有一个女孩很爱自己的男朋友，他们两个共同创业，开了一家广告公司，一开始很艰苦，请不起别人，什么事都要自己做。女孩又拉业务又当美工又当秘书，累死累活却没有工资，回家还要做饭做家务。她的朋友都不喜欢她男朋友，说她男朋友是在利用她，把女友当免费佣人又当廉价劳动力，占了太多便宜，却什么也没有付出。

女孩却认为，患难才见真情，他也是因为把她当自己人，信任她，才让她帮他做这么多事。朋友们都说她傻，你又没跟他结婚，谁知道以后会怎样。一旦分手，你什么都不会得到。他即使不发工资，也应该给你一些公司的股份，或者给你太太的名分，不管以什么形式，总得给你点什么。他



虽然总是说爱你，自己却什么都没为你做，这样的男人总是可疑。

她想男友不是这种人，她相信男友的承诺，他说等一切都好起来，要买带花园的房子，买很漂亮的钻戒，再向她求婚，而不是草草地把她娶回家。她觉得她的朋友老说他坏话，是因为不了解他，也不明白他们之间的情深似海。于是她依然傻傻地为他做牛做马。

后来生意开始好起来了，公司里陆续招了不少新员工，她终于可以轻松一下了。再后来，她发现了男友和漂亮女秘书之间的隐情，她愤然搬出了男友的公寓。她以为他一定会找她回去，请求她的原谅。但是，他根本没再出现，甚至再也没来过电话。这件事对她打击极大，很长一段时间都没法再交男朋友，对男人彻底失去了信任。

爱不是凭空产生的一种感情，它是人在付出和牺牲之后自然而然结出的果实，付出和牺牲得越多，爱也就越深。当你为爱情付出很多时，即使你想不爱你的恋人，也欲罢不能，爱是覆水难收，是可以连生命一起泼出去的。当你为朋友和同事付出很多时，你会发现你们像两棵树，枝杈向彼此越长越近，直到交缠到一起，那种付出是可以相互感染的，最后变成一种互动，一种能量的转换和共性。

爱，不是被爱也不是等待，爱是先把自己交出去，然后才能得到的花朵。爱需要表达——我们要与恋人相处，以期得到心与心的碰撞，情与情的交融，思想与思想的沟通，我们心中有爱，我们正在经历或将要经历爱情，我们为爱情激动，我们为爱情燃烧，我们因爱情而烦恼，无疑我们的爱需



要说出来，同时还需要信物传情，爱的表达不仅仅是语言表白，还有行动。我们不仅要学会表达爱，还应善于发现和体会别人不同方式的爱的表达。

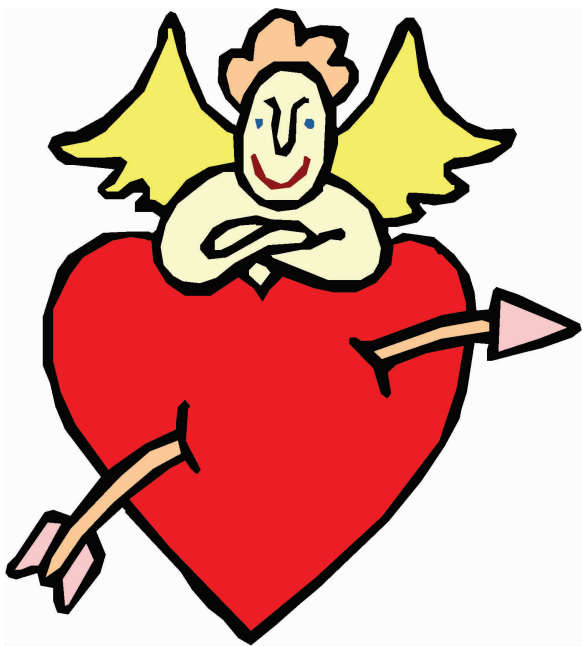
我们都知道母爱是最无私的，但是如果对孩子太娇宠，或者太严格，都可能会使母亲自身变成孩子成长的模具，使他们的性格过于柔弱，或者过于执拗，这对他们未来的成长是很不利的。女人对丈夫的爱也是同样的，如果放得太开，会把男人宠坏，如果抓得太紧，则会使男人太累，鸽子天天放出去，天天飞回来，鸟儿被关在笼子里一旦放出去就永远不会再回来。

爱是黑夜的星辰，我们的生命因为有了有爱而灿烂、永恒。要让爱与被爱之间保持一定的尺度，这是一种交流。所有的爱也许都有沉重的一面，为了爱必须走出爱的沉重，为了爱，还需要割爱，不然，爱就会成为一种包袱，会影响到我们追求理想和事业。爱是生命的见证——只有爱才是生命的见证，只有爱的语言才是生命里最美好的语言，爱过，这便是生命的全部意义，也正因为爱过，才会赢得爱，以自己的爱心点燃他人的爱心，生命才有意义。

在爱情里，付出和收获其实是相对的，如果没有那个人的存在，又何谈付出和收获？中国有句老话，种瓜得瓜，种豆得豆，也适用于爱情。总之，爱情的付出与收获要计算，不要计较，才能够成全无敌的真爱。多加分析多加思考，总结经验教训，不断纠正自我，成为最完美的恋人。

第五章

正视失恋，走出爱恋的困惑







失恋也是爱情的一个重要组成部分。如果说青梅竹马是一种美满，那么失恋也是一种幸运。失去一段不正确的爱情，总比失去一辈子的幸福强。说到底，我们要敢于去爱，更要正视失恋。这样我们才会走出“一朝被蛇咬，十年怕井绳”的恋爱误区。

分手来临前的征兆

爱情既然可以产生，当然也可以消失或者转移。当玫瑰花逐渐消失，烛光晚餐依稀成旧事的时候，你在他眼里也宛若一团空气，身边的恋人开始变得今非昔比。虽然说，一切事情的发生都有预兆，但当那个不再爱你的男人要离开时，你会及时察觉吗？觉醒吧，如果爱情值得你去挽救，就首先从发现问题开始……

第一步：危险临近。

从什么时候开始，他不再对你的新装啧啧称赞？精致的妆容，在他眼中和黄脸婆并没有太大的区别，发型换了，香水换了，口红的颜色变了，统统都被茫然的眼神忽略。

不仅对你的外表视若无睹，他曾经热情拥抱，如今变成了应付差事的虚晃一枪；含情脉脉盯着你不放的眼神，如今已荡然无存。曾经手持玫瑰花在楼下守候整夜不厌倦的人，如今会为你迟到 10 分钟而大发雷霆。

如果这些现象出现，你就要提高警惕了。当然这也可能是神仙眷侣落入凡尘后，每一对恋人变成柴米夫妻的必经之路。是关系稳固到不需再有激情来点缀，还是他的心已离你而去，相信这其中的差别，你应该能分得出来。



第二步：寒气乍现。

身边的那个男人，开始频繁使用如下词语。

“我很忙”，他总是加班，应酬客户，出差，电话占线。

“最近真的很烦”，要一个人清静几天，于是手机关机，不在办公室，不在家，不上网。

“不想去”，周末他都到你家里来，最近却总是莫名其妙地失约。

小心了，气温降到零下 10℃，爱情小船被冻结在岸边，开始搁浅。他已经失去了和你相处的兴趣。

通常一个男人在持续加班 45 天之后，就会和你提出分手。

突然频繁地加班，莫名其妙地烦忧，都可能是他想摆脱你的借口，之所以不明说，可能是因为他还不能理直气壮面对你的指责；想得再卑劣一些，也许是他还没有找到更好的替代品。

拆穿谎言很简单，如果是加班，可以以关心他为由打电话去办公室问候一下；如果真的很烦，那你作为他最亲近的人，总是可以分担一些的吧；等到他懒得再给你找理由的时候，就该为自己喊停。收拾好你的背包，我们上路去寻找另一段风景吧，不要再为一具不属于你的躯壳浪费时间了。

第三步：冰冻三尺。

他开始制定很多新计划——事业上的、生活上的、储蓄计划、减肥目标，各种各样，唯一的共同之处是——这些计划里，都没有你的存在。这样的男人真是卑劣，凡事只为自己打算，除了一部分是天性极度自私之外，大多数都是手里留一招的。诸如你明明在国内发展得很好，他却整天兴致勃



勃要移民；读到硕士毕业说好一起打拼，他突然要读博士，对不起，你还要再给他提供零花钱。诸如此类，一切证明，他没有做好为两个人将来负责的准备。碰到这样的事情，当机立断，闪得越快越好，闪得越早越妙。

第四步：冰河出现。

不能再低的超导温度，是全世界的冰点。如果走到这一步，你真的是已经被爱情冲昏了头脑，西伯利亚寒流也吹不醒你了。就差没有直接跟你说“我们分手吧”的男人，可能只是一时开不了口，或者另有准备。总之，你要立即行动。男友衬衫上出现了不属于你的唇印，请用半天时间搬家。

如果已经到了这样的程度，已经不需要更多的话语了，到了这个时候再离开，伤害已经那么深，就像深陷熊市，在1500点的时候还不出逃，到了1300点再斩仓，损失已经不能挽回了。唯一能做的事情，就是止亏，让损失到此为止。无论如何，我们都不希望痴情的女人们走到这一步。

男人在许多方面都很在行，说“分手”却会让他们为难。狡猾的男人嘴上不说，行动却已经表明，逼着女人来说出这个字眼。通常，在三个月之前，他在精神上就已经与你分手了，但在生理上仍旧与你有接触。可怜的女人，为什么要为已经变心的男人白白地付出这三个月的时间？

分手来临前的信号。

1. 经常无端地争吵。
2. 动手——在身体上伤害对方。
3. 开始被别人吸引。
4. 不再有性生活。
5. 欺骗。



6. 有意无意地找借口不和你在一起。
7. 错过你的电话也不会打回来。
8. 没兴趣谈论未来。
9. 很在乎花在你身上的钱。
10. 他父母和亲友对你的喜爱让他难受。

分手的经验会令人不愉快。分手后，你会有向全世界数落男方种种不是的冲动，千万要克制自己，除了家人和好朋友，没有必要告诉任何人你和前男友之间的恩恩怨怨，一切跟外人无关。如果你的埋怨被曲解并传到前男友耳朵里，这场分手会变得更不堪，少说一句会让你少受伤害。

爱情为什么会枯萎

人说“爱上一个人只需要一秒钟”，这话不假，有些爱只是瞬间的事，所以，拥有爱情不难，难就难在你能否长久拥有。许多人都有过这样的体验，人若长期接触同一事物或从事同一工作，就会产生疲劳感。即使是一幅很美的画、一首很动听的乐曲，如果反复看、反复听，原先的美感也会逐渐消失，代之以单调乏味的感觉。同样，对于毫无变化、索然无味的爱情生活也会产生这样的心理反应，这就是“爱情厌倦”心理。

其实，任何人在面对爱情时，都难免产生厌倦心理，这是很正常的。美国神经生理学家赫勃提出，当人们感觉某一物体时，大脑中的某一细胞簇就会立即兴奋起来，但当某一物体的作用长期存在时，记录这一物体那条神经就会出现疲劳。这样，相应神经联系链的疲劳，就会导致人们对某一



现象、物体、人和自己配偶情感态度的周期性疲倦。也就是说，爱情生活中的厌倦心理，有其生理因素基础，并不完全是道德败坏造成的。

爱是有保鲜期的，婚姻也是有磨合期的，磨合期有多长，那要看两个人的激情有多深，一般是七年，叫“七年之痒”。其实，磨合期根本不能用时间来定义，有的几天，几个月，有的要长达数十年。不过，该解体的婚姻一般都拖不过七年，因为七年之内，所有的激情都释放完了，即干柴燃尽，烈火熄灭，生活归于平淡，如果两个人在婚后短时间内还没有孕育后代给平淡的生活增加乐趣的话，那么，爱情就会更加快速地消失。

一位外国作家曾说过一句幽默而富于哲理的话：“男人谈恋爱是用眼睛，女人谈恋爱是用耳朵。”也就是说，男人用眼睛来看女方的容颜姿态，而女人则常常用耳朵倾听男人的甜言蜜语，所谓“三分体贴话，就能醉半月”。

孤独感、长期单调贫乏的生活常是产生厌倦心理的主要原因。一个人，如果没有人与其分享生活中的乐趣与感受，就会产生孤独感。由孤独感而转成对爱情的失望乃至愤怒，原先的情感也就随之消失殆尽了。恋爱生活如果总是在同样的时间以同样的方式进行就会失去乐趣。女性不妨多花些时间来变变花样，修饰自己。男性则应多点幽默和甜言蜜语，少些刻板。

以下的五个建议帮助你 and 爱人克服爱情的枯燥和乏味。

1. 面对问题，不要视而不见。

意识到这是你们双方的责任：你也可能让人感到乏味。把真相告诉爱人：我们的爱情是乏味的。不要听到“我也感



到厌倦了”就怒不可遏。爱人没有义务重新让你兴奋。不管是你，还是他，你们都有责任完全投入，努力成为有趣的人。你们必须找出爱情的问题，并约定达成默契，互相帮助，以解决问题。

2. 一同增添生活的情趣。

改变一成不变的周末活动。一起做原来不会做的事情，比如参观博物馆，游览你们所在的城市或从事新的运动。

3. 从事一项没有爱人参与的活动有助于个人的成长。参加成人教育课程或志愿者工作。

4. 独自或和爱人一起改变形象。

不同的发型让他感觉你像变了一个人！如果你喜欢穿黑色或中性的颜色，那么就装饰一件颜色鲜艳的围巾或领带。一起到健身房或美容院度过周末。

5. 改变恋爱风格。

既然你明白爱人的恋爱风格比你的合理，那么就改变风格满足爱人原来没有得到的需要和欲望。

6. 留出足够的时间相处。

很多情侣的爱情枯竭了，是因为他们没有抽出足够的时间相处。就像抚养孩子一样，人们总是在双方没有达成一致意见前争论质量问题，而忽视了时间。对于充实和满意的爱情，每对情侣都有不同的时间要求，就像我们对食物、水和睡眠的基本要求一样，如果对时间的要求没有得到满足，爱情就无法茁壮成长。如果你和爱人没有足够的时间相处来维系情感交流，又怎么能得到满意而充实的爱情呢？每天抽出15分钟交谈。如果你们没有住在一起，那就通过电话交谈。运用这段时间讨论一些重要问题，询问对方的感受和思想。



7. 回忆过去。

也许，工作、家庭和其他方面的责任使你们无法像从前一样共度美好时光，那就一同回忆过去吧。

8. 约会。

订婚、同居或结婚后的恋人就不再选择特殊的时间出去共进晚餐或看电影。他们与家人和朋友聚会、待在家里、干家务、把工作拿回家里完成。

9. 创造私人空间。

如果你们从不分开，就很难真正在十起。留出独处的时间。即使是在客厅角落的一把椅子上，留出属于你自己的空间。重新为自己的情感加油，你就会更好地与爱人沟通。

让消失的爱成往事

关于爱情的酸甜苦辣，我们经常听到这样一些声音。

“有你我就有感情，有感情就有烦恼，有烦恼就有是非，有是非就有痛苦。因情受苦，忘情更难。”

“以为爱过，所以不会成为敌人；因为伤过，所以不会做朋友。如果，前世的五百次回眸才换来今生的擦肩而过，那想来已经很幸福了——其实，擦肩而过，也是种很深的缘分。”

“佛说：五百次的回眸才能换来今生的擦肩而过，可以一秒钟遇到一个人，一分钟认识一个人，一个小时喜欢上一个人，却要用一辈子去忘记一个人。”

有这样一句话：既然选择了爱情，那么我们顺便也就选择了面对可能失去爱情的痛苦。当曾经属于你的爱情已经随



风飘散时，不要苦苦挽留、不要不舍、更不要因此而折磨自己、伤害自己。

当他不在爱你的时候，他的心便不会记得你。请不要在你不开心的时候去打搅他，他那儿绝对不是此刻应去的地方。请不要与他讲你的琐事，他无暇更没有兴趣去了解你。即使讲了，他也会很快忘记。没有爱，你注定挤不进他的生命。请不要在他的面前流眼泪，他无法给予你照顾和关心，至多是一点同情。只有爱你的人，才会真正珍惜你，而不是旁观的同情和怜悯。

静今年 27 岁，是一名中学教师。在亲戚朋友眼里，静是一个典型的乖乖女，4 年前经人介绍认识了现在的男朋友。前几天男友竟然和静提出分手。相恋 4 年多的感情走到尽头，让静的众多亲戚朋友跌破眼镜。

迷恋一个人，就像中了魔一样，不由自主，再怎么聪明的女人，也会不惜一切掏空自己所有的感情。静仿佛中了魔一般，也哭过，也疯过，且值得庆幸的是，这次失恋，让她看清了自己的弱处。

经过一段时间的反省，静觉得自己是一个乏善可陈的人。永远穿着中规中矩的职业套装，永远梳着“一丝不苟”的发型，永远说着教条式的话语……在朋友的帮助下，静终于想通了，主动约上朋友到大自然中去，一起去体验大自然的美丽和神奇。静还拿出平日里舍不得花的钱，一改往日中规中矩的作风，逛起了大商场，穿上了五彩斑斓的衣服，从内到外给自己一个全新包装。逛商场之时，她顺便把化妆品专柜走个遍，从兰蔻到欧碧泉，再到倩碧，从薇姿到欧莱



雅，要让自己焕发全新的光彩，甚至还把头发挑染了一点点酒红色。大家都说，失恋后的静与以前的她判若两人。

失恋就是这么一回事，它可以让你一蹶不振，也可以让你脱胎换骨，在挫折中成长，就看你用什么样的心态对待它了。

正如一首歌中唱道：“别管以后将如何结束，至少我们曾经相聚过。不必费心地彼此约束，更不需要言语的承诺。”做到这么潇洒固然不易，却也实在不必悲悲戚戚或者咬牙切齿。当爱远走，放弃和放手都是唯一的出路。因为无法放弃曾经有过的美好感觉，无法放下曾经拥有的执著，就会让更多伤感压在自己的肩头、心上；让自己和对方一起在痛苦中煎熬，能否惩罚对方还是一个未知数，自己却成为被惩罚最深的一个，因为你剥夺了自己重新开始享受快乐和幸福的可能。

舍得放手让爱远走，很多时候并不是一件很难的事，只不过是周围的舆论环境、财产的划分等拴住了你。但是，放手是唯一的方法。否则，我们会处在无边的痛苦、气愤和沮丧之中。舍得放手的艺术，并不只在爱情消逝的时候存在。事实上，当爱情还在的时候，就懂得放手的智慧，往往是更积极的治本方法。如果仍然惦记着“为什么”，这里可以给 10 个理由，让你细细品味。

1. 得不到也是“福”。

心理学中有一种升值规律，即越是得不到的东西，越是朝思暮想。这或许就是许多人不能放手的原因吧。回头想想：拥有他时，你是否曾感到自我空间被严重束缚，压得喘



不过气来，不能做自己想做的和应该做的事情？是不是也曾感到很累，觉得为爱改变得太多，甚至丧失了原先的自我呢？终于，有一个机会让你回到单身，那就好好休息一下吧，重新体验一下单身的自由生活——因为，以后的婚姻将是一辈子永不休止的牵挂。

2. “珍藏版”最可贵。

失恋了，你总在怀念和他在一起的快乐时光，就连吵架也成为一道风景。没有痛，哪会知道快乐的滋味呢？从此以后，他的画面在你的脑海中定格，始终是那么完美，没有缺点——放手吧，留一个对他的美好的记忆。

3. “吃一堑，长一智”。

分手了，也许是由于你某个方面做得不好，也许是你所给予的不是他所需要的。许多失恋的人回首想想，都有一种感觉：其实我不懂爱情，不懂得如何去爱我爱的人；现在，我知道了，如果再给我一次机会，我会……

其实，伊人虽去，你却会为自己的长大而“不虚此行”。吴淡如曾说过：“成长是人生唯一的希望。”这个“唯一”已经有了，你又何必绝望地去看一切呢？继续重温过去已没有太大意义。“失败是成功之母”，你可以从失恋中学到许多，从而拥有了更多的爱情砝码！

4. 他不一定是最重要的！

失恋，从某种程度上来说，是在拯救你自己。你是否曾有过这样的想法：拥有了他，拥有了这份爱情，好似拥有了整个世界，我宁愿放弃一切……可是，爱情能当饭吃吗？被爱情冲昏了头，不亚于沉湎于网络，要知道：成功的定义不在于爱情，而在于你是否有支撑爱情的坚实基础。许多人在



人生的巅峰急流勇退，何况你是在虚拟的巅峰。要学会对自己说：“哦，那不是最重要的！”只有懂得放弃的人才会获得成功。

5. 做一回高尚的人。

有一首歌中唱到：“请你一定要比我幸福，才不枉费我狼狈退出……至少我能成全你的追逐……”要知道，爱的最高境界就是希望对方幸福。试想，跟你在一起，他已经不再快乐，那么给他自由吧！

6. 毕竟曾经拥有过。

“人心不足蛇吞象”，人总是对自己拥有的东西不满足：爱得轰轰烈烈的人，感到累了，总想知道平淡婉约的爱情是什么样子；爱得太平直的人，觉得太闷，总想去体验一下恋人之间激情似火的感觉……

终于，你从其中的一种状态中退了出来，下回可以去尝试另一种了，有什么不好呢？总比那些郁闷地唱着《单身情歌》、《蒙娜丽莎的眼泪》而暗恋别人的感觉好吧？毕竟你曾经拥有过！

7. “只选好的，不选贵的”。

也许你经常会回忆你原先的另一半多么帅，多么靓，多么优秀，多么好，并不断地把他与新的恋人进行比较。可是，请好好想想：原先的真的适合你吗？他的优秀是不是曾压得你喘不过气来？他的离开只能说明你们没有缘分，铆不对扣。贵的鞋穿在脚上不一定就舒服，人也一样，优秀的不一定适合你。与你走入婚姻殿堂的应该是能够陪伴你一辈子，与你共度一生的那一个。只有跟他在一起，你们才会相伴到老，一起去回忆那“浪漫的过去”。



8. 换位思考。

沐浴在爱河中的两个人，一个人不停付出的同时，另一个人却在背后默默接受。你也许曾把心都掏出来，给他安排一切。有没有想过：他需要这样的生活吗？如果答案是否定的，那结果便是：不仅对方有压力，你自己也会觉得委屈。怎么全是为他好，到头来，他却以“你对我太好，我受不了”而分手！

换个位置，替对方想想：每个人对爱情的追求和理解都不同，你给的一切并不一定是他想要的，你给错了，就是“徒劳”，最多只会让对方感激。也许你会想，如果重新来过，我会做得更好，想他所想，思他所思，可是，这样的你还是你吗？放手吧，给对方一条生路，让他去追逐想要的爱情。

9. 相信缘分。

佛曰：一面之缘是 500 年修来的福分。想想看，你们在一起已经半年、一年、两年……那是多少年修来的福分？可是这样都不可以在一起，说明你们缘分已尽。做了那么多，都无法成全你们，再挣扎又有什么用呢？相信缘分吧！

10. 打开另一扇门。

在那些默默喜欢你、痴痴等待你的人面前，你就是上帝，给他们开扇门吧！当令你伤心的人成为“最熟悉的陌生人”时，你会遇到另一个“陌生的熟悉人”，他才是你真正要找的，是你拿着爱的号码牌等待的那个适合你的人。

正视网恋的失落和痛苦

近些年来，一个新鲜的词的使用频率直线上升，那就是



网络。我们生活的世界似乎越来越离不开网络。网络在悄悄改变着人们的生活，“网恋”便是其中之一。找一个虚拟的恋人，互相倾诉衷肠，是一种其乐无穷的网上游戏。这种游戏的特点是，通过互联网谈情说爱，互不见面，互不知底细，全靠互联网这根“红线”连接着，依靠网络传书，情感水到渠成之后，双方约一地点相会。于是，所有的故事就这样开始了，传统的情感方式在网络时代被颠覆，不仅是交往的方式，更重要的是观念的改变。科技改变一切，这句话正在被证明。

然而，爱情终究还是爱情，需要的是心与心的理解和碰撞，是彼此的相知和相守，即便是网络爱情也是如此。于是，伴随着网恋而来的不仅仅是朦胧的完美，窃窃的欣赏，也有失恋的失落和痛苦，甚至是感情的蒙蔽和欺骗。

“网恋有时候就像是六月的雪，它是那么纯洁，若你想在现实中拥有它，那么注定你所怀抱的只是几滴冰凉的泪。”一位网迷曾这样说，网上失恋已经成为年轻人很可能要经历的一个过程了。

将下面这段话摘录下来送给网上失恋的朋友们：“如果我有一千万，我就能买一栋房子。我有一千万吗？没有，所以我仍然没有房子。如果我有翅膀，我就能飞。我有翅膀吗？没有，所以我没办法飞。如果将整个太平洋的水倒出，也浇不息我对你爱情的火焰。整个太平洋的水能全部倒出吗？不行，所以我不爱你。”

爱玲是一个天蝎座的女生。刚上大学时，同宿舍的一个姐妹在网上下载了一个星座速配软件，说是测试的结果非常



准。出于好奇，爱玲也让她帮自己测试了一下，测试的结果是天蝎座和巨蟹座是绝配。那个时候，爱玲就暗暗记下了，将来一定要找一个巨蟹座的男友。

大学生活很充实也很空虚，在寂寞的时候她经常去上网。很偶然的一次，爱玲在网上遇到了一个巨蟹座男孩，那天，她们聊得很投机。之后，她们经常在网上聊天，聊人生、聊理想、聊各自的生活，几乎是无话不谈。

渐渐地，他们熟悉起来，彼此交换了联系方式，于是，在网下，他们开始了另一种交流，打电话，写信，在彼此的关心和祝福中，他们都很快乐。

不知道是不是一种心灵感应，每次爱玲去上网的时候他都在，在她不开心的时候他的电话总能及时打过来，每次爱玲的信刚刚发出去就收到了他的来信，就这样，他们在频繁的交往中渐渐感受到了对方浓浓的爱意，这也使爱玲更加坚信了星座情缘的可靠性，在对幸福的憧憬中他们度过了两年多的时间。直到有一天，美好的爱情神话被无情地打破了：他父母不同意他们交往，认为他们相隔太远，根本不可能走到一起，而且网络爱情大多都是骗人的。为了促使他打消和爱玲在一起的念头，他的父母走马灯似地安排他去相亲。最后，迫于无奈，爱玲向他提出了分手，分手的那天他很痛苦，爱玲也很难受。分手之后爱玲每天都生活在思念和折磨当中，爱玲无数次拿起电话想听一听他的声音，最后还是极力克制着放下电话。

为了走出这段感情的阴影，她用了一年的时间来疗伤。失恋后最易引发的后遗症就是无法开始新的恋爱。这类人通



常对新的对象和新的恋爱都会产生恐惧。正所谓“一朝被蛇咬，十年怕井绳”，由于这种心理，使很多人认为从今以后与恋爱无缘了。这是一种自暴自弃的心理，无论别人怎样开导，他们都始终认为自己不再具备恋爱的资格。

其实，虽然在失恋降临时感觉好像世界末日到来了，但随着时间的推移，说不定未来的某一天清晨醒来，你会笑着回想当初。为了这一天能够早日到来，失恋的朋友们必须要克服两种恐惧心理，分别是“害怕遭到抛弃的心理”和“害怕过分亲密的心理”。特别是那些失恋经历比较惨痛的人，当他们再与其他人交往时，往往无法摆脱这两种恐惧心理。而其实，带着这样的恐惧开始恋爱，他们的新恋情也很难开花结果。

如果你现在正在经受失恋的痛苦中，那么请你一定要牢记一点：爱情有很多种，新的恋情会随时随地向你走来。崭新的、刚刚走来的恋情与曾经让你痛苦不堪的过去毫不相干，因此你现在感觉到的不安也与新的恋情没有任何关系。

走出失恋的阴影

人生过程充满了变数，充满了不确定的因素。如果你明白了这一层道理，你就能理解为什么追求爱情的路上会有那么多不如意。缘聚缘散，潮涨潮落，这些都不是强求的，也不是人力所能改变的。有些人注定是你生命中的过客，有些爱情本来就没有结果，死守不放又有什么意义？失去的就让它随风而去吧，明天的朝阳依然灿烂，前方的路依然广阔。



爱神丘比特是一个不太负责任的家伙。他清醒的时候，固然可以缔结许多美满幸福的恋人，不幸的是，他也有犯迷糊的时候。如果有一天他糊里糊涂地放了一箭，不偏不倚，正好射中了你和他，使两个本无姻缘的人走在了一起，开始的时候，可能还过得去，可交往久了，两人才发现对方并不符合各自的要求，那该怎么办？不要指望丘比特帮你们解决了，他此刻不知在哪儿打盹呢！还是自己解决吧。

她和他曾是最甜蜜的一对情侣，好多人都曾羡慕他们的爱情，男有才女有貌，似乎是天造地设的一对。但时间越长，她越觉得自己和他在一起不适合，因为他狭隘、自私，总是以自我为中心，不允许她跟别的男人说话，他认为那就是爱她。可是她不仅要爱，还要保留独立的人格，还要一份属于自己的自由。所以，她开始觉得背负这么深情但却专制的“爱”也是一件很痛苦的事，对自己当初的选择产生了后悔的念头。她好想找个机会跟他“摊牌”，叫他以后别对她这么好，他们之间不合适。但人都是有感情的动物，毕竟她和他在一起已经这么久了，她实在不知该以什么方式向他提出分手，才能够减轻对他的伤害。

当他不会再对着你的新衣服目不转睛，你也厌烦了他身上的烟草味时，还是尽早提出分手比较好。

失恋的原因很简单，因为婚恋是一种多种因素都在起作用的复杂的社会交往活动。它的成功与否，除了取决于一方的追求技能、应付技能以外，也受社会上诸多客观因素的影响。从目前看，容易造成失恋的原因主要有以下这些。



一是从自己的主观方面看，可能是因为初恋，在处理双方家长、亲友等关系方面没有经验；也可能是因为恋人之间发生冲突后，缺乏处理争议的能力；还可能是因为当初确定恋爱关系时过于草率，在没有全面了解对方的情况下就与对方建立恋爱关系……总之，就是经验不多，恋爱技能不成熟。

二是从客观方面看，也会存在一些影响恋爱关系正常发展的因素。如对方或其父母看重金钱、地位和社会交往能力等；又有新的“候选人”进入选择范围；对方受到父母、亲友的干涉……

总之，世事复杂，人心叵测，恋爱关系很容易出现意想不到的变化。

应该说，失恋是件坏事。但塞翁失马，焉知非福？失恋要比结婚再离婚好。爱情要以双方互爱为前提，对方不爱你了，这样的婚恋关系早点结束是好事。有人在婚恋中受到对方的伤害，思想情绪就钻进了牛角尖，情绪不稳，这时最容易做出无法挽回的蠢事。所有的这些都是没有走出失恋阴影的表现。

1. 矢志。

有人失恋，万念皆灰，什么理想、抱负、创业、事业，统统不要了。这是无志庸夫真相的大暴露，人若失去志向，一切皆无。还有的人与此相反，他们失恋不失志，反而奋起努力，非要干出一点名堂不可，让抛弃自己的人后悔去吧！

2. 失态。

因为失恋，就跟对方纠缠不休，跟对方算经济账，让对方赔偿精神损失费，让对方讲出中止恋爱的理由。有的为了



泄愤报复而造谣、诽谤，甚至是伤害、杀害对方。有人则不同，他们经历了一场风波，取得了经验，办事更加成熟，为下一次的恋爱打下基础。

3. 失智。

失恋之后，虽然缺乏思想修养的人冷静不下来，但也有些人确实很冷静，他们认真分析失恋原因。如果认为对方的恋爱观、道德品质有问题，失去一个这样的人不足惜。如果发现自己有些事情处理不妥，应当吸取教训，前事已往，来者可追。很多人由于没有思想准备，自己主动提出中断恋爱关系的还好，如果对方提出分手，思想情绪上就接受不了，容易走上极端。一个法官曾经说过这样的话：“很多人失恋之后就去报复对方，杀人、放火、伤害、诽谤等，他们在经受失恋的不幸之后，又遇到了更大的不幸，被法院判处了刑罚，送进监狱，有的还被押上刑场执行了死刑。看着这些人，真是为他们痛心。”

4. 失情。

一两次失恋并不可怕，大可不必一蹶不振。有人仅仅是因为失恋而完全否认异性，并决定终身不娶、终身不嫁。这种因噎废食的做法不可取。即使是被人欺骗了，也应当看到，社会是光明的，不遵守社会道德的人虽然有，但毕竟是少数，而且这种行为会遭到社会舆论的谴责。

失恋对于恋爱中的男女来说，无疑是最严重的打击，有的甚至需要倾其一生来忘记曾经的这一段感情，这段感情带来的伤害和心理隐痛也将会伴随整个生命的历程。但是，有的人却能够很快走出这段阴暗灰色的日子，找到生命中的另一个春天。



在爱情道路上，突然遭受挫折，这对于恋爱中的男女来说是一杯最苦涩、最浓烈的酒，会在内心的最深处烙上最深刻的伤痕。如果能够在挫折来临时迎头赶上，不惧不怕，调适好自己的心理，就会收获另外一份唯美的幸福。

那么我们该如何走出失恋的阴影呢？以下几个小技巧不妨一用。

1. 直面现实。

既然恋人已经分手，其中必有原因，或许是他（她）真的不爱你了，或许另有原因，不得不提出分手。此时，你就应该接受这个现实，不要一味地责难，责难也许会让你感觉一时痛快，却可能粉碎曾经的美好回忆；更不要怪罪自己天生缺乏魅力，你有自己独特的风景。放弃一段已经死亡的情感，你会痛苦，却有了新的爱情空间，有了重新选择的机会。也许，就在下一站，你会搭上另一趟幸福快车。

2. 憧憬未来。

有一句话说得好，回忆固然美丽，但是未来更充满魅力。失恋了，就要有忘记过去的决心，忘记过去所有的快乐与悲伤，忘记他（她）的一切；更要有放眼未来的智慧，因为过去的都已经过去，我们无法改变，我们所能做的只是把握现在和未来。

3. 宽容豁达。

当一只脚踏在紫罗兰的花瓣上时，它却将香味留在了那只脚上，这就是宽容。雨果曾经说过：“宽容就像清凉的甘露，浇灌了干涸的心灵；宽容就像温暖的壁炉，温暖了冰冷麻木的心；宽容就像不熄的火把，点燃了冰山下将要熄灭的火种；宽容就像一只魔笛，把沉睡在黑暗中的人叫醒。”这



就是宽容的力量，它能使你心性平静，神采安逸；勇于承担责任，既无损自身体面，又保全了对方的面子。

人生当中，失恋大有人在，有些人能够在适当的时间内恢复过来，有的人恐怕要受长期的煎熬。无论如何要记住：失恋后，重要的是从阴影中走出来，使自我得到更新与升华，用奋斗积极地转移失恋的痛苦。

远离爱情恐惧症

梁山伯与祝英台、罗密欧与朱丽叶双双为爱殉情，他们的爱情成为千古绝唱，此后的很多人把爱情奉为生命中最重要东西。于是，爱情几乎成了他们的一切，为了爱，他们可以奋不顾身，为了爱，他们什么都可以放弃。但是，近期的一次调查让很多人感到意外。

近期，一家妇女杂志社对女性生活和感情趋势进行了问卷调查，调查范围涉及 30 多个国家和地区。调查结果显示：患爱情恐惧症者一般多为女性。在女性的生命中，工作占第一位，几乎占了被调查女性的 45%；其次是自己，占据被调查女性的 31%；再次是孩子，占 14%；然后才是爱情，仅占 10% 左右。有些国家和地区被调查的女性把爱情提前至第三位。另外，还有一点远远超出人们的意料，当问到是否愿意为爱情做出牺牲时，竟然有高达 52% 的女性回答不愿意。这已经不是那个永远把爱情放在第一位的年代了。

据调查，现在的都市女性早已不具有浪漫、多情的心理特征了。心理专家说这是现代都市女性的通病，在她们的心中，物质占据的位置越来越重要。爱情恐惧症也渐渐成为现



代社会的流行病。不可否认，目睹了太多的爱情和婚姻的不幸，很多女孩子对爱情选择了逃避，云霞就是这么一个典型的例子。

今年 28 岁的云霞依然是孤身一人，她说自己患了爱情恐惧症：“只要一听到有人对我说喜欢我，我就开始莫名其妙地紧张、担心，那种恐惧无法言状，于是，我开始逃避，开始不再出现在这个人的面前，想从人间蒸发。”

她的母亲已经为她感到担心，但是在她看来，世界上的男人没有一个是可靠的，包括背叛了母亲的父亲！她的一个至亲至爱的表姐，当初曾经不顾所有人的反对，毅然决然地嫁给了那个一无所有的男朋友，但不久就离婚了，原因是这个男孩子原以为表姐家很有钱，可是后来发现事事并非如此。再后来，有人又给表姐介绍了，可是这个人其实已经耍了很多女孩子了。

云霞还说到，她一个大学男同学，结婚没几天，就天天在外打牌，很晚才回家，并且亲口对她说，不要相信男人，男人没一个好东西！

爱情、婚姻，付出越多，伤害就越大吗？这个问题云霞久久不能够找到答案。于是面对爱情，她选择望而却步。她不想自己受到伤害，于是就像刺猬一样，把锋利的刺裹在柔弱的身体外面。

爱情让人充满憧憬和向往，在大部分的人眼里，它是美好的，有一些人却害怕爱情，将爱情拒之门外，这样的人就是爱情恐惧症的受害者。



为什么有人会害怕爱情，他们心里在想些什么呢？我们一起来听听他们是怎么说的。

1. 我曾经有过一段非常糟糕的婚姻，也经历了一场几乎耗尽我全部精力的离婚。从那之后我再也没想过拥有什么爱情，它已经离我太遥远了。

2. 我曾与喜欢的人处得不太愉快，也曾多次被人拒绝，我不愿意再尝这种被拒绝的感受，那种滋味真的很苦，也令我难忘。

3. 为什么要谈恋爱？我认为爱情这东西不可靠，即使结婚也不会长久的。50%的婚姻终究会以失败告终。

4. 迟早你的爱人会欺骗你、背叛你的，所以我不想趟这个混水。

5. 我现在生活得很自由，很开心。我不希望任何人来影响我的这种生活，我觉得自己一个人挺好，不想当爱情的奴隶。

6. 爱情会让人变成傻瓜、笨蛋，还会带来很多麻烦。我不想再做那样愚蠢的人。

7. 爱情让我迷失了我自己，我不希望别人告诉我该做什么，不该做什么。

患了爱情恐惧症的人该如何走出这种陷阱、远离这种陷阱呢？关键的还是要从心理治疗上入手。

1. 认识治疗法：医生必须首先帮助患者建立治疗信心，分析恐惧对象。指出其恐惧的原因是因为缺乏认知的反映，要想克服恐惧，首先就必须要先知己。要帮助其挖掘“怕”的根源，认识“怕”的内容，计算“怕”的程度，衡量“怕”的几率。只有这样才能让患者正确评价自身在环境中



的位置，这种方法也可以称作“个人定位法”。

2. 系统脱敏法：这是目前被认为治疗恐惧症最安全而有效的行为治疗方法。此法由医生设定“阶梯”性恐惧值，并让患者循序渐进地暴露于引起恐惧的事物和场所中，令患者的感官逐步接受刺激，使之对刺激的恐惧程度逐渐降低，最终达到症状完全消失的目的。这种方法较为缓和，容易为患者接受。缺点是治疗时间长，效果慢。

3. 暴露疗法：这是一种骤进型的行为治疗方法。此法是在一定心理辅导的基础上，将患者骤然置于恐惧事物之前，或场所之中，令其无法逃避，从而刺激其内心出现极度的反应。经过刺激后，患者并没有受到实质性恐惧对象的伤害，从而建立对恐惧对象的认识，消除恐惧心理。这种方法的优点是病情治愈速度快。缺点是患者必须有一定的身体条件，否则会令患者过度恐惧而出现昏厥。因此，在进行暴露疗法时，还必须具备一定的抢救知识并配备一定抢救设备。

4. 强迫疗法：医生让患者站在车水马龙的大街上，或者站在其惧怕的异性或事物面前，利用巨大的心理刺激进行治疗。

5. 情景治疗：在一个假想的空间里，不断模拟发生社交恐惧的场景，不断重温发生症状的情节，让你敢于面对这种场面，从而适应这种产生焦虑紧张的环境。

6. 催眠疗法：通过催眠个案进入其潜意识，了解其发病的原因，进而从个案的潜意识中清除其内在恐惧根源。

失恋后为什么会更爱对方

一个人在恋爱中往往不知道珍惜，以为会一直拥有幸



福，面对对方的追求和关心，有时会表现出特别不耐烦，甚至会特别反感。一旦那个人提出分手或者放弃了追求，才会想起对方的好，才会发现原来自己很爱对方。这是因为，在适应了被爱的生活后，如果没有了被爱的感觉，就会想再次拥有，就会觉得失恋后会更爱对方。

A 先生和 B 小姐恋爱两年，A 先生是个很体贴的男人，处处关心照顾着 B 小姐，可是 B 小姐却越来越烦他，因为 A 先生只是公司的一个小职员，不能给她经济上的安全感。不久他们分手了，是 A 先生先提出来的，因为他觉得 B 小姐根本不懂得爱，不懂得珍惜。分手后，B 小姐会经常想起 A 先生的好，甚至夜里会因为思念而哭醒。B 小姐开始从各方面打听 A 先生的一切消息，还会每天给 A 先生打电话，A 先生因为早已对 B 小姐失望，现在又加上 B 小姐的纠缠，他开始躲避、厌恶 B 小姐。而 B 小姐却觉得自己越来越爱 A 先生，已经不能自拔。

“曾经有一段真挚的爱情摆在我面前，我没有去珍惜。如果上天再给我一次机会，我会对那个女孩说，我爱你。如果非要给这份爱加上个期限，我希望是一万年。”这段《大话西游》的经典台词几乎无人不知无人不晓，仔细琢磨一下，这种感觉的确普遍存在。当一个人追求你时，你可能没有感觉，和他（她）在一起时，感受不到激情，甚至觉得他（她）很烦人，可一旦他（她）主动离开你，你就会觉得原来他（她）是如此的好，你早已经爱他爱得不能自拔，他（她）离开你，你会生不如死的。这是为什么呢？



心理学家做过这样一个实验：让人持续听一种声音，观察人的脑电波，发现随着时间的推移，人对这种声音刺激的反应越来越弱，脑电波的起伏越来越小，而猛然使声音停止或换另外一种声音来刺激，人的脑电波就会产生剧烈的反应。我们都曾经有过这样的感觉：当周围有持续的噪音时，通常我们是感受不到的，当噪音戛然而止时，我们才能感觉到刚刚有噪音在骚扰。

爱情其实也是一种持续的刺激。人长时间沉浸其中，就会对其视而不见、充耳不闻。当这种刺激突然停止，特别是恋人突然提出分手时，才会感觉到强烈的不适应。这个时候，就会有一系列的强烈反应，如激素水平紊乱，免疫系统紊乱，内分泌失调等。

人与人之间的相互作用、相互影响能够促使人形成某种心态。当别人持续表现出爱慕时，被追求的人就会形成“自我中心”的心理状态，感觉自己非常出色，简直就是人见人爱，无比自信。这种心理状态会使人陶醉其中，非常快乐，久而久之这种心理状态会非常完善，不容被打破。如果恋人突然离开，维持这种自信的环境就被打破，人会感觉自己一下子变得一钱不值。为了挽回以前维持自信的环境，人会想尽一切办法，甚至会去自伤、伤人。

在恋爱中，恋爱双方总是被对方关心、照顾和宠爱的。美国加州大学的社会学家曾对 114 个失恋的人进行评估，发现大约有 40% 的人属临床抑郁症，这其中，12% 的人患中度或重度抑郁。抑郁会使人无精打采，对周围的一切都没有兴趣，只沉浸在导致自己抑郁的那件事中不能自拔。这就使失恋的一方根本无法把精力转移到其他的事情上。他们会觉



得工作、学习、生活一切都不重要，只有把失去的恋人重新找回来才是最重要的。

处于抑郁状态的人已经把自己禁锢在自己的世界中，会变得非常固执，一旦认定某件事情，很难被改变。由于失恋而抑郁的人会固执地让自己反复考虑这件事情，认定自己要摆脱痛苦，唯一的出路就是使恋人回心转意。爱情就这样在他们的心里变得越来越强烈。

失恋之后，重新开始爱的征程

有的人把爱情看得至高无上，甚至未来的一切都 and 爱情中的那个人有关。以至于一旦失恋就会变得束手无策，还会因此对别的事情失去兴趣，对生活丧失信心。其实，我们完全没有必要这样。这个时候不妨想想，茫然、焦虑，不但于事无补，反而影响了其他幸福。天涯何处无芳草，莫愁前路无知己，一扇幸福之门对你关闭的同时，另一扇幸福之门会在你面前打开了。

过去的就让它过去吧！遗忘也是一剂医治失恋的良方。人是有记忆的，然而记忆什么却是可以选择的。有些失恋者喜欢回忆失恋前的欢快生活，结果越回忆越痛苦。过去的欢乐就让它与痛苦一起遗忘吧！新的生活需要我们加紧跋涉。再次努力把精力投入到事业、工作和学习中。很多历史名人都曾经历过失恋的痛苦，他们可以作为积极转移失恋痛苦的楷模。

德国大诗人歌德，24岁时回故乡当律师，邂逅了一个名叫夏绿蒂的少女，歌德对她一见钟情，热烈追求，不料夏



绿蒂已同歌德的朋友凯士特相爱。失恋的痛苦使歌德一时不知所措，但他很快离开了夏绿蒂，埋头于写作之中，结果《少年维特之烦恼》这部千古力作遂以问世。

爱情是重要的，但它毕竟不是生活的全部。人生更重要的是对理想、事业的追求。罗曼·罗兰失恋后写下了这样的日记：“我明白，我能创作，我是自己的。一切属于我，包括我的那些锁链，我是我自己的各种痛苦的主人！”之后的几十年他正是以此为座右铭，很快从失恋中挣脱出来，立下了“不创作，毋宁死”的誓言，伏案十年，终于写出长篇巨著《约翰·克利斯朵夫》。

曾有篇文章说，经常有个小病小灾的人比那些常年不得病的人要长寿。很玄妙的理论，这是为什么？因为经常闹个小病小灾的人，每一次病痛过后，他自身就会增加一分相应的免疫力，日积月累，抗病的能力会大大地加强。而那些常年不得病的人，由于自身的免疫系统缺乏历练，天长日久就会麻木，一旦病魔来袭，就会手忙脚乱不知所措。结果是没病的时候，平安无事，皆大欢喜。一旦有病，必定会有一番惊天动地的折腾，怎能长寿？

这一套理论在爱情中同样适用。有一天你失恋了，通常情况下，你会有一番伤心欲绝。这又何必呢？殊不知今日的挫折恰恰使你的情感免疫系统得到了一次宝贵的历练机会，何不趁机好好学习一番，完善自己的心智，这对你以后的成长大有裨益。

有个女孩失恋了，一个人跑去酒吧买醉。喝到酩酊大醉之后，便开始旁若无人地大哭起来。一位好心的男侍者跑去



问她是否有所不适，结果被她一把拽住衣领死活不松手，口里嚷嚷着：“你为什么不爱我了？”满屋子的顾客死盯着看热闹。那位男侍者的尴尬自不必说，醉酒的女人有股蛮力，他怎么挣扎也脱不了身。最后经理过来替他解围，恰逢女孩一阵翻江倒海的呕吐，吐得经理与侍者满身都是。吐过后她便倒在一地狼藉中昏昏睡去，怎么叫也叫不醒。

束手无策的经理只得查看了她的随身手袋，找到了她亲友的联系电话，叫人来把她抬走了。这年头，好事不出门，坏事传千里，不到一天工夫，她在酒吧里的这场闹剧就传得尽人皆知了……

失恋虽然让你一时陷入痛苦的深渊，甚至对生活失去了希望和留恋，但是在众目睽睽之下，这样宣泄自己内心的伤痛与情感，实在是一件非常不明智的事情。

当然，对于那些爱得很深、爱得很投入的人来说，要想让他们快速从失恋的悲痛当中走出来，并不是一件容易的事情。要想做到这一点，以下几个方法或许能帮上你。

1. 反面想想好处。

我们在面对一些失恋的人时，往往都会说这样一句话：别难过了，你失去的是一个不爱你的人，而对方失去的是一个爱他的人。相比较而言，还是你损失少一点。

这就是用另一种心态来面对这件事。法国人习惯对失恋的人说：“恭喜你摆脱了一个不爱你的人，恭喜你失去了一棵歪脖子树却又可以面对一片大树林立的森林。”虽然失恋后你的心会很痛，但也请擦干脸上的泪水，抚平心头的伤痕。多想想以后的路才是最重要的。



2. 理解，然后放手。

在感情的世界里，没有太多的为什么！爱了就是爱了，不爱了就是不爱了。爱本身没有什么道理，也并不需要什么理由。如果他决心要走，就让他走吧，你要做的就是理解对方的决定，然后放下这段情，送走那些美丽的过往，一个人重新开始另一场全新的生活。

时间是最好的伤口愈合剂，眼泪是最好的清洗剂。不要沉浸在时间的黑洞里，不要溺死于眼泪的汪洋中，逐渐成熟的你对爱情应该更有信心，经历了失恋，你会更加懂得“爱”，知道如何去寻找真正属于你的另一半。

3. 找到安全的发泄口。

虽然每个人都有不同的方式发泄痛苦，但对失恋者来说，如果能与好友交流或找个网友聊聊天，将你心中的抑郁都发泄出来，你那痛苦的洪流就会被正确疏导。英国有位数学家说：“如果把快乐告诉一个朋友，你将得到两个人的快乐，而如果你把忧愁向一个朋友倾诉，你将分掉一半的忧愁。”当然，在发泄的时候，一定要确保是安全的，千万不要让对方以此为把柄来要挟你，否则你会陷入更大的痛苦之中。

4. 时刻保持清醒。

如果你真正投入地爱过，那么当你在恋爱中遇到挫折时，请记住，保持清醒的头脑，冷静地思考。思考是人类维持生存和发展不可或缺的条件，在失恋时学会思考，有利于从失恋的痛苦中挣扎出来。

5. 多参加一些活动。

失恋后，你不妨适当参加一些活动，这样一方面可以减



少空虚，另一方面也可以充实自己。你可以享受一下无忧无虑的假期，或打个电话跟朋友叙叙旧，或买个小礼物给自己，等等。你也可以去参加旅行，找一个你一直很想去，但是没有机会去的地方。这个地方会成为你悲伤的终点，快乐的起点。美丽的风景能驱走你心中的郁闷，也能给你一个更浪漫的梦想。

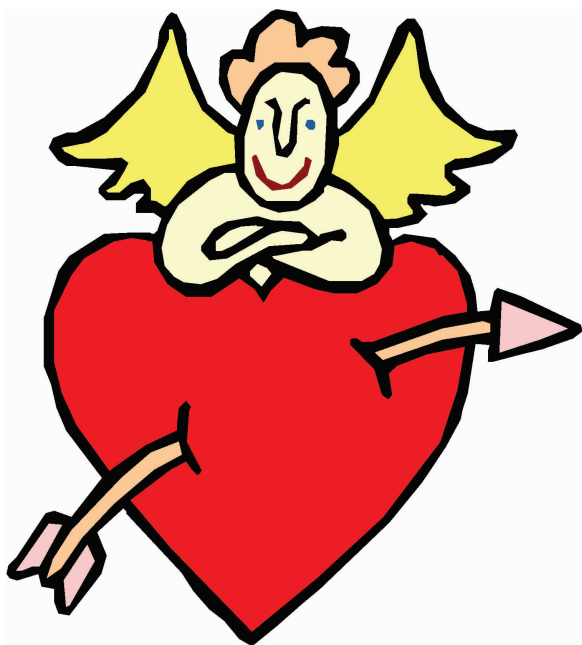
6. 照常打扮自己。

有的人认为，靓丽的打扮是给恋人看的，如今恋人已经离去，就没有了精心打扮的必要。美丽的外表不一定是为挽回爱情，而是为了让自己不平的心回来。每个人都有可取之处，经过打扮就会明了自己的光彩在哪里。看见镜中光彩照人的你，你会后悔因为种种原因而忽视对美的追求。对于男人，应多关注自己的卫生和整洁，重新修饰自己，为了等待另一个她的到来。

爱过不后悔，既然爱情走到了尽头，不如好聚好散。你觉得不爱了，就不要勉强在一起，既委屈了自己，又伤害了对方，既然如此，就放爱一条生路吧。

第六章

了解女人心，快速获得爱情







作为一个男人，要想获得女人的爱情，除了要送玫瑰花、和对方约会之外，还有一件非常重要的事情要做：了解她的心。只有知道她想要什么，她在想什么……才能真正打动她，最终抱得美人归。

魅力是吸引女人的本钱

作为一个男人，要想吸引女人，靠的是什么？有人觉得是金钱、有人觉得是帅气……其实，男人吸引女人最大的资本是他的魅力。

魅力是爱情幸福和事业成功的绝对优势资源。男人的外貌没有女人那样“值钱”，顶多被人送个“帅”字，如果你没有内在的素质加以配合，很容易被人誉为“饭桶”。当然，“帅”是个人魅力的第一基础。在此基础上如果能对你的内在素质进行打造，那么，你的“帅”就会增值，你的人生也将演绎得更加精彩。下面的基本素质是一个男人需要具备的。

1. 充满自信和魄力。

女士最喜欢充满自信和魄力的人。自信是一种力量，而且是一种最伟大的力量。你可以什么都没有，却不可以没有自信。自信可以创造一切奇迹。缺乏自信的人，满脸上写着“无奈”。你怎么会获得女士的青睐呢？

自信的人具有明确的人生目标，先做自己应该做的事情，然后去做自己喜欢做的事情。你现在连饭都吃不饱，还谈什么远大理想？如果只是为了兴趣而读书，或者只学爱好的课程，那是大不对头的。读书是基本知识和技能的获取，



是成就事业的必要途径，这是一种责任。如果你没有勇气、没有胆量、没有能力学好你的课程，将来的作为也会大打折扣。

2. 神态自若、胸有成竹。

眼神是一个人内在质量的一个窗口。有的人乍看很帅，可是目光无神，她很快就不愿意和这样的人来往，因为从他的目光中可以看出：此人没有多少内在素质。如果你说话时目光不是有意无意地看着她，总在朝别的什么地方看，或死死盯住她看，她很快就觉得不是滋味。一个人有没有修养和素质，从他的眼神里就能够立刻看出来，目光如炬的人内在素质会很高；目光散淡或无神，那他可能缺少内涵和自信。

3. 成熟的思维和见解。

成熟的见解来自于渊博的知识。“知识就是力量”。孔圣人也极力推崇读书的价值，他那句“书中自有颜如玉”已经成为千古名句。

获取知识是打造人格魅力的最佳渠道。知识可以改变自己，也可以改变世界，改变整个人类社会进程。知识在人类社会的发展中，永远居于主导地位。只有掌握专业知识的人，才能受到应有的尊敬。因此，应该把学习知识作为最重要的事情，尽你的最大能力达到最高水平。如果能达到国内外的先进水平，即使在学生时代，你也已经魅力十足了。你在班里无疑是众多女生心中的明星，当然也是最受欢迎的爱情紧俏品。

4. 聪明智慧、恰到好处。

只要不是先天缺陷，人人都是聪明的。只是很多人由于各种原因，被有意无意地耽误了。有的家长是因为没有条件



耽误了子女，有的家长则是以低水平来要求子女的。很多时候，用心良苦的家长总是认认真真的对孩子进行着“误导”教育。因为家长觉得自己是完全正确的，他们就是这样过来的。于是，子女长大后，除了遗传基因以外，还有一个无形的思维模式遗传！

5. 审时度势，左右逢源。

这是一种很高的成功境界：知道在什么时间做什么事情，知道在什么时间不能做什么事情。能够表现一个人素质水平的还有一个“度”的问题。也就是说，在人生的许多环节里，我们都应该把握好“度”。这需要一个人有丰富的知识水平和道德水平。

6. 敢作敢当、一往无前。

敢作敢当、勇于承担责任是一个人内在综合素质的集中体现，也是一个人知识积累、习惯形成、素质完善以及美好道德的展现。这样的气质足以让女士一见倾心。

人的气质是在一天天的成长中渐渐走向成熟的。任何时候，都不应该盲目地迎合别人和随从别人，在素质和水平的基础上，应该尽可能地展现一个真实和独特的自我。你无意识标新立异却可以给人以出类拔萃的超然感觉。有缘和你相遇的人都愿意和你一路奋斗。

男人不解风情，再好也白搭

风情如同戏剧，需要男女主人公相互配合。女人喜欢解风情、懂女人的男人，喜欢和所爱的人一种演这幕或浪漫、或刺激、或感伤、或缠绵的戏。



有些男人很不敏感。假如李逵成了家，会不会善于风月？他固然敢于征服老婆，但是这种蛮汉打老婆式的征服哪里有什么风情可言，对女人来说也是无趣至极的。

还有些男人是没兴趣。他们或是工作狂，一心想工作；或是书痴，迷在书里，总之对女人并不那么关心。这类人虽然在其他方面很好，但是在夫妻交往中却不受欢迎。男女相爱不是一句话而已，而是要体现在一件件具体的事情中。如果你对妻子的情绪、性感和风情无动于衷，这一行动本身就说明你对她还不够爱、不够关心。做个好男人，不是心里想对女人好就行了，好男人要懂女人。

有个男人，他没有什么不良嗜好，除了打高尔夫球之外，他几乎不做别的运动。于是，在无聊的假期中，他决定外出旅游。他订购了一张到美国西海岸的船票，并在规定期限内踏上了旅程，在船上，他度过了一段美好的时光，直到船沉没了为止。

男人醒来的时候，发现自己身处一个陌生的小岛上，四周什么都没有，只有一些热带水果。于是他便天天以这些热带水果充饥，不知不觉几个月就过去了。

这天，男人正躺在沙滩上晒太阳，突然看见对面走来一个绝色的美人，他有些不敢相信自己的眼睛，于是便情不自禁地问道：“你怎么会在这里，你是从哪里过来的？”

美人回答道：“我的家在另一个岛上，我是划船过来的，但是我的船沉没了，所以我就住在这个岛上了。”

“真没想到这个岛上还住着一个人，我也是因为船沉了，才来到这个岛上的。不过我可没有你幸运，至少你还有一只



船桨。”男人说道。

“哦，你说的是这个船桨吗？这是我自己做的，是用树的枝干削成的。一切都是我自己动手用这个岛上的树木做成的。”女人自豪地回答道。

男人对此很惊讶，问道：“但是，你哪来的工具呢？”

“哦，这个简单，岛的北边有一块很奇特的岩石，只要把它在火炉上烤一下，它就会变成极易锻打的生铁……我就用这些生铁制作了一些工具，然后再用这些工具做别的东西，比如说这个船桨。”女人细心地解释道。

男人听完后，更加惊讶了。

“我的船在前面，我们去我住的地方吧。”女人说道。男人也没有多想，就直接跟着女人去了。没过多久，女人就把男人带到了一个小码头上，停了下来。

男人向海岸处看了一眼，发现他面前是一条用石块铺成的平展的小路。小路的尽头，是一座构造巧妙的小楼房，楼房的颜色很醒目，蓝白相间。

女人用一根绳子把小船拴在木桩上，男人呆呆地看着这一切，当他们走进房间时，女人很随意地说：“这里很简陋，随便找个地方坐一下，你想喝点什么呢？这个行吗？”

“哦，不不，不用了，谢谢你。”男人结结巴巴地回答道：“我真的不想再喝椰汁了。”

“这并不是椰汁。”女人说道：“我有个工具，可以制作酒，你想喝一点酒吗？”

带着一些惊讶，男人同意了女人的建议，随后，两人便坐在床上，一边喝酒，一边聊天。

当聊完各自的经历后，女人说：“我再去拿点吃的来，



你愿意去冲个澡或者洗洗脸吗？”

男人不再询问任何事情了，不过他在想：“接下来还会有什么惊喜呢？”

男人洗完脸后，女人回来了，问男人：“你现在还有什么需要吗？”女人的眼神变得很妩媚。

男人简直不敢相信自己的耳朵，说：“你说的没错，我的确还有一些需要，你不会是已经知道了吧？”男人眼中闪烁着快乐的光芒，“你该不是想要告诉我，你已经为我建好了一个高尔夫球场了吧？”

女人怔了一下，便请男人离开了。

看完这个故事，很多人可能都会哈哈大笑，不解风情的男人，女人是不会喜欢的。缺乏情趣、没有浪漫情调的男人，都不是女人想要的，女人喜欢会哄她开心、会恭维她、懂得她心里所想和所需并能够及时满足其需要的男人。

一个男人如果很有钱、很大方、也很有品位和风度，但是不解风情，好女人也会被他错过的。

女人到底喜欢“色”男人，还是喜欢“正”男人呢？女人的骨子里还是喜欢好“色”的男人，只是这个“色”要有个度。情才兼备才是一个完美的男人。男人们要培养好自己的品位、情调和情趣，否则任何女人都会放弃他。

女人的口是心非，你听懂多少呢

在自己所爱或者所在乎的人面前，女人通常都会口是心非。这种说话方式，往往会让男人摸不着头脑，有一句古话



说：“女人心，海底针。”你永远想不到她内心里真正想的是什么。在日常生活中，如果女友对你说：“你真是个好人。”听到这样的话，千万不要高兴得太早，因为其真实意图可能是：“我们分手吧。”与此相反的是，如果一个女人对你说：“你真讨厌。”那么恭喜你，你已经得到这个女人的倾慕了。

把黑说成白，把正说成反；把好说成坏，把爱说成恨，表面上说的和心里想的不是一回事，这就是女人身上常见的口是心非。她们的口是心非，会让你对她们的一些行为百思不得其解。如果你遇到一位妇人，她在你面前唠叨她的爱人的缺点，你大可不必太过在意，只管在旁边洗耳恭听，或者礼貌地选择吸收一些该听的精华，偶尔点头附和，但是千万不要多管闲事乱插嘴，也省省心少添加无任何作用的意见或建议。因为你会发现，一旦妇人的爱人突然出现在她的面前，妇人会马上闭口不谈，一反常态，说不准还会把头轻靠在爱人肩上，表现出一副小鸟依人般的笑容。

这样看起来是不是有点滑稽？有点不近情理？有点不符合逻辑？回答显然是肯定的。不要大惊小怪，不要目瞪口呆，女人的身上有着与男人不一样的逻辑，这可是无法用合理的数学公式来验证的。也就是说，女人的口是心非就像宇宙的未解之谜一样，是常人无法解释的。

真的想去探究一番吗？悄悄告诉那些不解风情的男士们，要想知道谜底，用一颗会哄会逗会宠会疼会察言观色的心去体会和感受吧，你会发现原来那神秘的口是心非的女人拥有一颗真挚感性，浪漫纤细的心灵！

对于女人所说的话，作为男人的你，一定要仔细推敲才可以，否则很有可能掉入女人的“话语陷阱”之中了。一个



男人如果不能理解这样的反语，那么将是与你相处的女人最大的悲哀，她不会被繁重的工作压倒，也不会被繁琐的家事击倒，但是如果你对她口是心非的语言理解不准确，她就会轻易地流下眼泪。

正是这种口是心非的表达方式，让一些男人觉得身边女人的行为很难以理解。你或许会讨厌女人的这种行为，也会因此而厌烦这些口是心非之人。但是你应该明白，口是心非的女人大都拥有一颗善良真挚的心，作为男人的你只要用心观察，就会发现口是心非的女人其实很容易相处，只要你略施招数，相信她们很快就会倾心于你。

世界如果没有逻辑，就会混乱，而女人没有逻辑，有时倒显得无比可爱，独具魅力。

当你和女友手挽手在街上走时看到一位的确十分漂亮的女孩，女友问你：“她漂亮还是我漂亮？”你如果说：“你漂亮。”尽管女友心里希望你这么说，但话到口里就变了调，必定会半真半假地骂你：“马屁精！”你若实事求是地回答“她漂亮”，女友立刻就会眼泪汪汪，聪明的男人最好这样说：“都漂亮，你的眼睛比她的长得更好看一些。”这时，女友就会把你的手挽得更紧。

女人的逻辑是“口是心非”的逻辑，女人的逻辑就是没有逻辑。女人的这种“口是心非”，培养男人说“假话”的矛盾逻辑，往往会使许多各方面都很优秀的男人左右为难，不知女人葫芦里卖的什么药。他们之所以找不到老婆，原因就是没有很好读懂女人的逻辑，言谈举止缺少幽默。

真心读懂女人的逻辑却并不容易，女人的逻辑是令人销魂而又深藏无穷奥秘的逻辑，里面写满了聪慧、善良、美



丽、温柔，太正经、太深沉、太死板的“好”男人往往读不懂它，只有会哄会逗会宠会疼会察言观色的“坏”男人才能读懂它。

对于内向型女人，应该体贴委婉

内向型的女人平时不爱表达自己的情感，她们总是把自己的喜怒哀乐放在心里，也很容易因为一些生活小事而产生压抑感，所以她们的心情会像天气一样变化无常。如果男人喜欢上了内向型的女人，就要用体贴和关怀来感动她。

对于内向型的女人，一定不能用单刀直入的方法表白，这样会把她吓跑。最好的方法就是用体贴和关怀让她感觉温暖。在她不开心的时候要耐心听她倾诉，并给予安慰，而且在适当的时候为她提供发泄感情的机会。这样，她就会把你当成倾诉的对象，也会因此依赖你，并对你产生好感。

如果你想对内向的女人表白，最好的方法就是用委婉的方式让她体会到你的爱，如果你很直爽地说出来，就会让她觉得很尴尬、很害羞，她就会逃避你。总之，内向型的女人适合日久生情，这样她们才会觉得有安全感。

性格开朗的李博在公司是个人人喜欢的活宝，后来公司来了一个女同事，李博第一次见到她就喜欢上了她，但她是个十分内向的人，很不好亲近。有一天下班后李博有东西落在办公室回去取，发现那个新同事一个人在哭，李博连忙过去安慰她。原来是因为工作和生活压力太大，又不喜欢跟人沟通，她觉得心里很难受。从这以后，李博和她就变成了无



话不谈的好朋友。在李博的开导下，她渐渐融入了这个公司，并和李博产生了爱情。

内向型的女人不容易接受爱，只有靠男人的体贴、关心，才能让她们确定爱的动力。男人遇到内向型的女人要拿出百分百的耐心和关心。

小王正和一个内向，不爱说话的女孩交往中。她说，她除了在闺蜜面前话比较多之外，其他时候都很沉默，她说，她全家人都沉默寡言，她已经习惯了死气沉沉的气氛，她也没什么特别爱好，是个很闷的女孩。每天给她发短信，都是小王主动，她才回，每次小王都试图说些她感兴趣的，轻松的话题，引起她聊天的欲望，可是她似乎对什么都没兴趣，每条短信都很短，没多少字……小王每天都绞尽脑汁想遍各种话题，效果都不理想，她还是很沉闷，有时没话找话，小王自己都觉得尴尬……

面对这样的女孩，一定要先慢慢和她培养感情，注意一定不要心急，否则可能引起她的反感吧。和她关系好了后，找个机会让她知道你喜欢她，但又不能过火，因为这样的女生太害羞了，等她知道你喜欢她后，看她的反应，然后找机会表白，但不要太直接。别直接说，她会躲着你。最好跟她短信传情。（不过这并不是叫你在短信上表达喜欢或爱慕）内向的人在别人面前不敢表达，在短信上会好点，你应该利用这点跟她多沟通，多了解，多关心她，要主动。怎么做才能真正打动内向型的女人呢？



1. 要有自信。即使你长得很丑或一贫如洗，你都要自信，也许你喜欢的女孩就喜欢你这样的。所以在追求女孩之前，要有自信。

2. 不要认为有钱，或者长得帅就能追上所有的女孩，有品德的女孩会更欣赏你的内涵，所以在和对方相处时，要表现出你的修养和风度。

3. 切忌狂妄自大，不要处处显摆你的优势和资本。这样会给人一种轻浮的感觉。女孩都不是傻瓜，你的优点，她们能看出来。女孩很喜欢有深度的男生。

4. 有修养，有内涵，并不是让你放弃自己的个性，而是要有些让女孩着迷的个性，但是这种个性的表现要掌握好度，不要画虎不成反类犬。

5. 要大方，即使你没钱，在你喜欢的女孩面前也不要太小气，不要斤斤计较。

6. 在追求美女时肯定会付出很多，且不一定能得到回报。千万不要因为付出那么多，就整天挂在嘴边说你为她做了什么，这样会让她们看不起。女孩子表面上不会对你的付出有所动，可是她内心还是很欣喜的。你为她所做的她一定会记在心里的。尽量保持任劳任怨的作风！

7. 要送女孩礼物，为她们多做点事，善良的女孩会感觉亏欠你，就会不忍心拒绝你的约会，这样才能获得相处的机会。当然送礼物的前提是那个女孩对你有好感。

8. 追求女孩的的目的是让她们爱上自己，所以就要像《恋站冲绳》中的张国荣一样：老是在王菲面前打转，不是为了看王菲，而是让王菲看他。我们要学会表现自己的优点！



9. 要学会说甜言蜜语，虽然大家都知道甜言蜜语是哄人的，可是女孩子就是爱听。

10. 女为悦己者容。所以我们要经常的赞美她们，即使她们并不漂亮，我们也要说她们貌似天仙，她们不一定相信，可是心里一定很高兴。

11. 要学会做浪漫的事，记住，任何女孩都喜欢浪漫，即使她们平时很严肃。曾经有一个男孩在女朋友的宿舍下用蜡烛点燃了一颗心。很多人都认为他不要脸，可是他最终却赢得美人心。

12. 要细心，留意她平时的言语，突然给她一个惊喜。一个男孩在追求女孩时，女孩随便说了一句鞋有点挤脚，第二天男孩冒着雨进城给她买了双新鞋，令她大为感动。

13. 要想成为她的男友，就一定要和她的好友成为朋友。收买她的朋友，当你们还没成为恋人时，陪在她身边的肯定是她的好朋友，她的好朋友替你说好话，你就事半功倍了。这样也有助于你了解她的性格和生活中的点点滴滴。

14. 要有恒心。当你约她的时候，第一次她可能会拒绝你，但是不要放弃，你要变着法约她，一有机会就主动约她。每次约会要让她感受到你的好，让她感到很愉快，以后约会机会就会多了。

15. 要忽冷忽热，有进有退。你可以连续四五天和她在一个自修室学习，连续三四天给她发短信，打电话，突然冷她一两天，适当的吊吊她的胃口，让她感到离不开你。

16. 其实最好用的一招是先和她做好朋友，这样你的表现机会就多一些，成功的机会就更多。好多人都做不好的一点就是彼此太熟悉了，反而会让对方对你没感觉。要让你成



为她的朋友，而不是让她成为你的朋友，要尽量把自己所有的优点表现出来，但是你的过去和你的思想不要轻易表露，留点神秘感才更有魅力。

17. 要有上进心，即使你很不爱学习，在她面前也要展示你的雄心壮志。在相处的过程中，要表现出你的精明和干练，这个时代的女生不会喜欢窝囊和平凡的男人。

恋爱中的男人，如何把脉女人心

恋爱中的女人就像一只乖巧的猫，高兴时会对着男人缠绵、撒娇，让男人疼爱。但猫也有不开心或者搞恶作剧的时候，恋爱中的男人，既然你喜欢她的可爱之处，就要接受她的顽皮，容忍她耍性子，对她有一颗宽容的心。

猫是可爱的，在通常情况下，猫总是气定神闲，安安静静。你写字时它乖乖地伏在桌边，看电视时甜甜地团在你的腿上。它那和善的神情，温暖的茸毛，叫人顿生怜爱之心。猫会时时追随着主人，安静地听你说话，温柔地陪你安睡。有时看着它美丽的大眼睛深情地朝你凝望，心里不禁会有阵阵暖流。猫又是可恨的，它想吃就吃，想睡就睡。招人喜爱却喜怒无常，有时候还嘴馋、耍小性子。正如女人一样，让男人既爱又恨。

恋爱中的女人可爱时，会显出女人特有的柔情万种，变着花样去赢得男人的喜爱。她不惜花大量的时间打扮自己，只求爱人能够赏心悦目，她会撒娇、施展魅力，只为得到爱人深情的一个吻，让铮铮铁骨的男人也柔情似水起来。女人可爱的时候就是这样，能让男人陷在温柔乡里，尝尽幸福与



缠绵。有的时候，女人会撒娇加耍赖地对男人耍小性子，能让男人恨得牙根直痒痒。

有的女人在耍小性捉弄男人时，手段高超得让男人哭着还得赔笑脸。一个咖啡厅里就发生了一起这样的故事。

咖啡厅里的男孩不停地看着表，不时着急地向门口张望，很明显，他在等女友赴约，左等右等等不来，十分无奈。终于，女孩出现了，她的眼中闪着一丝狡猾，却装出一脸的歉意：“对不起，我来迟了。”女孩的一句道歉，将男孩所有的不快都打消了，他显得很大度：“没关系，我的时间很充足。”

女孩坐下不久，咖啡都没喝完一杯，就急匆匆地说：“真是对不起，我不能陪你喝咖啡了，我还有急事要处理。”女孩无奈的神情使得男孩一点脾气也没有，满脸堆笑地送走了女孩，随即整个人像泄了气的皮球一样，沮丧极了。

男孩知道，一定是他在什么地方得罪了她，而她利用这次机会来报复他。这就是女孩子，让男人有脾气也发不得。

生理心理学家的一次研究发现，在恋爱中，两性的差别并不明显，因为男女在恋爱时期体内的雄性激素水平趋于一致，也就是说，热恋中的男人更像女人，女人更像男人。男性会变得更温柔多情，女性则会变得更热情奔放，表现出来就是女人在恋爱中更容易“野蛮”，更爱对男友“找茬生气”。有首歌是这样唱的：“女孩的心思你别猜，猜来猜去也猜不明白……”，其实女孩的心思还是有据可循的。那么男人该从何处下手呢？以下几点不妨一试。



1. 女人情感丰富。

女人是感情动物，她们在情感上是非常敏感的，同时也是脆弱的。在她们的心中对方就是一切，容不得对方对她们有半点犹疑。当她感到不安全和不自信时，容易出现易怒情绪。尤其是在恋爱双方发生争执时，女人在情感上的脆弱更为凸显。她们忧虑对方不会完全地爱她们，并在自己的依恋需要没有得到满足时容易产生挫折感和愤怒。

2. 女人的包容性小。

恋爱中，男性的角色是忍让、宽容，而女人的包容性相对来说比较小。这可能是社会给予的角色所导致的，在社会中男性总是扮演强者的角色，既然是强者就要表现得大度、包容、有责任心、有力量，这些表现不自然地带到恋爱中去，从而充当了不爱发脾气，纵容宠爱的角色。而女性恰恰相反，她们是弱者的化身。她们可以随意地哭泣，随意地耍脾气，因为这是弱者的权力。只要有些事情难以承受，就会寻找发泄的出口，身边的男友自然就成了发泄的对象。传统文化塑造了一代一代的恋爱角色，男性就要思维敏捷、独立、大度、慷慨、沉稳、有容人之量，不要斤斤计较，这是毋庸置疑的，而女性可以是多变的性格。

3. 女人喜欢男人主动。

大多数女性喜欢直率的表达，虽然她们面对初次约会的直率表达有点不好意思，但她们会觉得这样的男性充满魅力，且这种表达难以拒绝。相反，她们讨厌那种说话拐弯抹角、吞吞吐吐、欲言又止，过分含蓄的男性。因此，男性在邀请女性时，口气要直率，如果对方不喜欢，她会通过暗示，或找其他理由来拒绝，如果对方默默不语，你就可以判



断她不会拒绝你的邀请。同时，你还要让她感到是“因为实在找不出理由拒绝才赴约的”，这样做，可以使她得到安慰，她不是一个随便的女孩，只是因为你苦苦的请求，她才去赴约的。

4. 女人有心理防卫本能。

女人有一种自我心理防卫的本能，对男人心存戒备。她们不喜欢下面两类男人，一种是在女人面前呆若木鸡，少言寡语，另一种是在女人面前夸夸其谈，巧舌如簧，举止夸张。这两种人都是不自然的。男人应该保持潇洒从容、真诚自然的本色，才能消除女人的戒备心理，赢得女人的芳心。

5. 女人恋爱的目的是找到依靠。

女人都希望通过婚姻找到一个避风港。她们喜欢刚毅、果敢、热情、爽朗、勇于负责的男子汉，而对畏首畏尾、优柔寡断、迟疑不决的男人心存鄙弃。因此，男人应该在女人面前充分展现男子汉的优秀品质。

6. 女人不喜欢一成不变。

一般来说，女孩的生活平淡无奇，她们求变心理也很强烈，盼望发生一些出乎意料的事为生活添些变化。她们并不喜欢刻板、守常规的男人。当然，在迎合女性的这种求刺激、求变化的心理之前，必须首先让她们在理智上确认你是作风稳健的人，然后才能巧破常规，创造新意，使之充满情趣。否则会弄巧成拙，使女性对你有举止轻浮、作风拖沓的印象。

7. 女人喜欢追寻男人的思维。

和女性交谈时要时刻渗透着你个人对事件的感觉，加强叙述中的主观色彩，以提高她对你所说事情的关心程度。因



此，男人在与女人谈话时要先入角色，占住主动，在主观意识上掺杂自己的情感好恶，热情地营造谈话气氛。切记不要压抑内心的感情，熄灭热情之火。

8. 女人需要安全感。

女人需要安全感，比如在事业上，她们宁愿少取得一些成功，也不愿意去冒险。在同样的岗位上，女人多会踏踏实实地干上一辈子，而男人会在发现不会有大的发展时，产生跳槽、下海等想法并付诸实践。在现实社会中，有些男性执意要辞职去独创一番事业时，多会受到母亲、妻子与女儿的反对，可见女人们的心态是多么的注重“安全感”。

男人打动女人的几种方法

爱做梦的女人都期盼着有一天能被“白马王子”征服，不过，即使你是她喜欢的人，也需要精心设计，针对女人的特性去通过种种方式征服她。想赢得一个女人，需要这样一个过程；而对爱情抱有幻想的女人，也期盼着这样一个过程。俗话说：“女人心，海底针”，由于女孩的心思变化多端，使大多数追求者无从下手，坐失良机，甚至因为表达方式不对而造成无功而返，功亏一篑的后果。打动女孩的芳心，我们可以用以下方法。

1. 直抒爱意。

对于外向型的女性，与其论道，不如直抒爱意。追求外向型的女性，需要先以强烈的爱情魔力吸引她，采用直爽的方式进攻，直抒胸意。用感情战胜理智，是追求外向型女性的最好途径。一般来说，外向型的女性以其充满智慧的气质



给人一种望而生畏的感觉，许多男人往往敬而远之。外向型的女性接受爱的机会较少，而她们在被爱的时候，更能感到爱情的存在。

2. 体贴入微。

对于内向型的女性，可示以关怀，体贴，能让她在心情不好时耐心倾诉，并制造供她宣泄感情的机会。因为，内向型女性平时不爱表达感情，很容易因小事在内心产生压抑感，以致容易产生感情的猛烈爆发。如果你能使她的内心得到平衡与协调，你就会慢慢成为她的倾诉对象和恋人。

3. 满足自尊。

如果追求自尊心强的女性，要在被拒绝时巧留余地，给她以自尊心上的满足，然后趁她内心变化时，抓住时机婉转表达心意，往往会收到意想不到的效果。这是因为自尊心强的女性，往往对自己的容貌很有信心，当有追求者时，她们时常会给以冷若冰霜的回报。也正因为如此，她们特别注意自己留给他人的印象。她们在拒绝追求者后，通常会有一番反省认识，原先超乎理性之上的感情逐渐降温，冷却，一种担忧在她们心中油然而生。她们会想，万一事实证明自己太绝情，就会被对方认为自己心肠太狠和缺乏教养。这正是她们很在意的，这种担忧会使她们权衡得失，从而产生对追求者重新评价的意愿。此时，是追求者表白的大好机会，不要坐失良机。

4. 掌握节奏。

有时候，女性表面上对你毫不在意，实际上内心充满矛盾，因为一再拒绝，会使追求者敬而远之，使自己饱尝独守空闺的滋味。如果你追得太紧，女性的“防卫本能”可能对



你加以拒绝，这也是女性的一种逞强好胜，不肯认输的心理在作祟。只要能抓住女性的这种心理，掌握好追求的节奏，一定能猎取芳心，得到幸福的爱情。

6. 善良真诚。

女性喜欢真诚的体贴和殷勤，对于举止过分殷勤的男人会有一种“居心不良”，“别有所图”的感觉。因此，打开女性芳心的好办法就是善良真诚的殷勤。女性的心理复杂多样，难以把握，恋爱中的男人，应该根据具体情况具体分析，因时而异，因人而异，运用高超的技巧，抓住女性的芳心。

找到方法，感动她

女人期待的爱情是热烈的，一个男人越是能够主动出击，越是能够满足女人的心。有一部分女人最终嫁的，并非她想嫁的男人，也许她对这个男人没有任何感觉，甚至还有几分厌恶。让她下定决心的只是这个男人能够对她穷追不舍，能够为她义无反顾。她到哪里他就出现在哪里，她想办什么事情还没有说出口，他就替她将一切都办好了；她回到家里，他的电话也追到了家里；她常常会在想不到的地方同他“不期而遇”……

安徒生童话《老头子做事总是对的》说的是一对相亲相爱的农村老夫妻，丈夫出门一趟，把马换了牛，牛换了羊，羊换了鹅，鹅换了鸡，鸡换了一筐烂苹果。回家后，老婆非但没有责怪，还给了他热吻，说：“老头子做事总是对的。”两个跟老头打赌他一定会受到老婆责骂的绅士，由此输了一



堆金币。这个故事说明，男女之间能够相互深爱、相互信任是多么有意义，男女之间贵在一颗心。如果你想让你喜欢的女人死心塌地爱你，那么试着感动她是最好的途径。

1. 生死相许。

英雄救美而发展成为美好爱情的故事可谓经典，如果现实中真的有了这样的机会，你不妨“舍身”一回，性命搭不进去，倒可能赚一个爱人。

2. 非她不娶。

这是女人最愿意听到的情话。如果真有一个男人非她不娶，那么她会陡然间觉得自己价值不菲，心甘情愿地被这个男人所俘虏。

3. 不顾一切。

表示你为她可以不顾一切，可以在大雨中等待她两个小时，可以在众人面前大声对她喊“我爱你”……

4. 不离不弃。

当你爱的女人处在最低谷时，只是陪在她身旁是不够的，要用你的力量帮助她走出低谷，不仅要使用最笨拙的方式，还要加上你最深和最热的感情。

5. 忘我精神。

她心情不好时你要陪她，她想吃某种食品时你要及时送去，不管刮风下雨，你都要能够勇往直前，为了她风雨无阻。

女人对爱情的态度是有别于其他事情的。如果那个紧紧追随她的男人一连打了好几个电话过来对她说：“我一定得见到你，今天我要是见不到你，我会死的。我有极要紧的事要告诉你，你一定得来，5分钟以后，我就得见到你！”男



人的口气句句都像讨伐似的，带着强横的意味，甚至是命令式的，可女人偏偏就爱吃这一套，在她看来这才叫够“男子气”。哪怕那个男人是酒后的胡话，她也乐于接受。

女人对男人的强横，非但不会感到恼怒，反而有一种异样的满足感，她感到自己受到了重视，成了一个男人生活中的主角。结果，女人往往会别无选择地嫁给这样的男人。因为，这样的男人恰恰能够满足女人对爱情的内心需求。

女人顶不住甜言蜜语的轰炸

在生活中，一些各方面都很普通的男人却能得到许多优秀女性的青睐。这些男人究竟有什么魅力呢？这种魅力就在于他们毫不吝啬地向女人们传达甜言蜜语。女人，好像天生喜欢甜言蜜语，别人的几句好话，就会笑靥如花了！虽然早已不再青春，却依然希望有人夸自己年轻，赞自己美貌。每个人都渴望被赞美，哪怕是刻意的奉承和逢迎。女人尤其喜欢男人的甜言蜜语，听到男人善意的赞美，女人很感动，那些备受女人青睐的男人可能没有出色的才华，但都有恭维、赞美女人的能力，令女人为之动情的能力，这就是他们的秘密武器。

有这样一则笑话，一位鹤发的老妇人问两位男士：“我美吗？”，一位男士实话实说了，另一位男士则浪漫地赞美了老妇人。第二天，实事求是的男士收到了老妇人记载她一生真实生活的日记，而那位浪漫的男士则收到了老妇人所有的财产。

这就是甜言蜜语的结果。甜言蜜语对女人永远是最高的



赞赏！

所以，男士们，如果你爱她，一定要记得对她说甜言蜜语，这是你的义务。

女人为心爱的男人做了一件自己认为很了不起、应该引起男人感动的事情时，就迫不及待地等待男人的赞赏。这时女人不求别的，她只希望男人说一句：“亲爱的，你真好！我感动极了！”如果女人费尽心思为男人付出的努力却得不到一句肯定的答复，她的心会变成易碎的玻璃，一碰即碎。

也许有的男人会说：“我也为她做过很多，也在情人节给她送过娇艳的玫瑰和甜美的巧克力，也在她生日之际给她带去过惊喜，她怎么就不说一句感动，她怎么就觉得天经地义呢？我也从未因为这样的事跟她争吵！凭什么她一旦为我付出，就非要我说上几句动听情话才算爱她、懂她？这对男人是不公平的！”

可是，男人，你要知道，女人是天生的小心眼，你作为男人，天生有着“海纳百川，有容乃大”的气度，你不要在乎她会不会因为你的努力而感动。对男人而言，最重要的是事业，生命中最重要的人是儿女；对女人而言，最重要的是家庭，生命中最重要的人是丈夫。女人似乎从生下来的那一刻就注定：今生是为了爱情，为了心爱的另一半来到人间的，她拼命地学习，最终考上名牌大学，都是为了能和一个心目中优秀的男人并肩站在一起，深情款款地告诉他：“亲爱的，我终于等到这一天，我终于和你变得同样优秀。”没有爱情的女人是孤独的，所以单身的女强人即使在事业上达到了顶峰，也难免郁郁寡欢。

既然，爱情和男人对女人如此重要，那么，作为一个顶



天立地的男子汉，你为何不多向她讲讲情话，把她哄得开开心心呢？请记住，女人是离不开糖果的小孩，而你的甜言蜜语就是她永不变质的糖果。

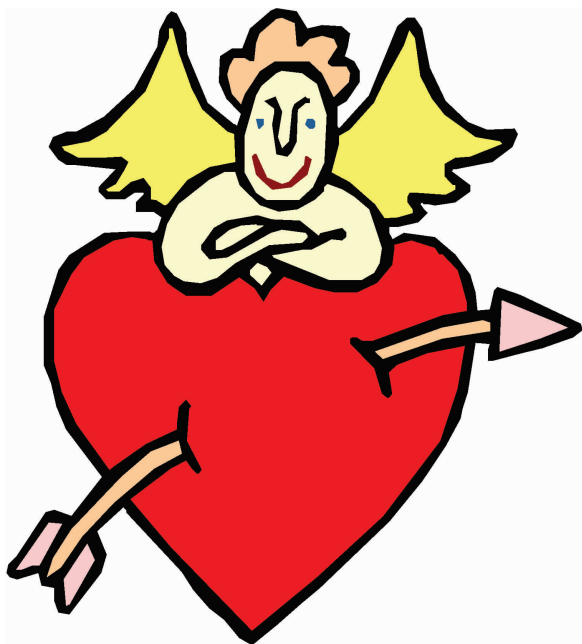
当我们用一颗真诚的心恰到好处地去赞美我们所爱的人，赞美他给自己带来的美好感觉，赞美他身上一切美好的东西时，你会惊讶地发现，就在你付出甜言蜜语的同时，你得到了另一颗心的欢喜、倾慕，让另一颗心为你而感动。

女人渴望被人爱，然后去爱人。当她视爱情至高无上、超过生命的意义时，她特别希望来自男人的肯定和赞美。男人的肯定和赞美构成了她爱情不可缺少的一部分。在女人那里，男人的甜言蜜语犹如优美动听的音乐，悦于耳畔、醉于心田；犹如明媚的阳光，给她温暖和光芒，赋予她诗一般的激情。女人从心中感受到了自己的价值，感受到了自己在男人心中的分量和地位：我或许真的是他心中的太阳！既然如此，我该温暖他、照耀他才行。于是女人将感情的支票开给了他。女人顶不住也不愿刻意顶住男人甜言蜜语的轰炸。

对于男人甜言蜜语的轰炸，有些女人头脑发热、失去理智，陷入盲目的恋爱，不能自拔。聪明的女人同样喜欢甜言蜜语，但不喜欢令人肉麻的吹捧、泛滥成灾的赞美，因为她知道那是虚伪的、别有用心的。真正具有魔力的甜言蜜语是恰到好处的、善意的赞美。

第七章

了解男人心，做最美恋人







男人不是木头，他们也有自己的心灵渴求、也有追求爱情的一份真心。作为女人，把握住了男人的心，就能把握住整个男人。恋爱是两个人之间的事情，光靠男人的努力是不成的，女人也应该主动出击，把准男人的心脉，做对方世界里最美丽的恋人。

女性如何才能散发魅力

女人魅力核心在于柔美和高雅。你具备的人格魅力越大，爱情的幸福程度也必然越高。下面的内容供有心的女士参考。

1. 靓丽动人。

这是你被人一见钟情的第一资源，同时也是你与生俱来、得天独厚的绝对优势。如果使用得当，靓丽的形象会让你幸福一生。没有什么比靓丽的形象更让一个男人怦然心动、如痴如狂的了。因为靓丽，你可以征服世界，征服你喜欢的所有目标。

然而，很多漂亮女孩并不幸福，甚至比别人还多了点痛苦，正所谓“红颜薄命”。究其原因，靓丽者总是忘乎所以地过分使用自己的“第一资源”，忽略了内在素质的打造，将好端端的魅力人生搞得支离破碎，甚至痛苦不堪。

女人都愿意被人欣赏。单是漂亮，足以让人欣赏一生，让你幸福一世。可是漂亮者却常常由于忘乎所以而令人讨厌。正如带刺的玫瑰花，只能欣赏，不可亲近。没有人能够忍受你一次次的伤害，最后也只有远远地欣赏和默默地赞叹了。只有被人欣赏时，你才能抓住最好的机会获得成功。



如果你生来漂亮，算是已经具备了成功的基本素质。如果你不会发挥这一优势，那么，你的漂亮甚至会成为不幸的根源，你应有的魅力也将化为平淡。在生活中，常常会见到这样的不幸者。

漂亮本具有极高的人生价值，如果再辅之以修养和素质，英雄豪杰也将为之折腰。

然而，漂亮者常常过分看重自己的外表，忽略了内在素质的打造，结果是被漂亮耽误，为自己的一生种下苦果。人生的心酸只有暗自品尝了。难怪有人说“漂亮的女人不能娶”。如果漂亮而有素质，那是完全可以娶回家的。

漂亮者如果能够打造自己的素质基础，那才是真水平真魅力，也必然获得真幸福。缺乏素质的漂亮者常常会饱尝爱情的折磨。单纯的漂亮，只能让人欣赏一时；漂亮加素质，才能让人一直欣赏。

2. 情趣可人。

情趣即一个人的生活韵味，也是我们的兴趣爱好在生活中的发挥。

即使整天忙于事业，也同样需要有点情趣。和有情趣的人在一起我们会感到非常开心，别人有没有情趣也会影响我们是否开心。比如别人会唱歌你也应该学唱一两首。唱歌可以赢来热烈的掌声和赞美，给你带来意想不到的快乐。

幽默、机智、聪明等素质给予我们的是更多的收获。

如果你做错了事情或说错了话，最简单的处理是说声“对不起”，还有人把“对不起”改成英语“Sorry”，不无诙谐，令人一笑。如果时间环境允许，你又有几分诗才，不妨将“对不起”用诗来表达：“悔不听君言，差点翻了船，从



此多努力，请你看明天。”尽管是打油诗，对方还是会欣赏你的诗才，骤然心动，灿然一笑，而你已经迅速摆脱窘境。

情趣会让一个人左右逢源、一路春风。

情趣受一个人的知识结构、道德涵养、处事水平的影响。一个有素质的人琴棋书画样样精通，那该是怎样的高雅情趣！和这样的人相处，必然是令人心旷神怡的，怎能不发自真心地去欣赏她？

有情趣的人大都幽默风趣，很会生活。有的甚至熟知生活中的物理、化学反应，总之，三句话即令你刮目相看，即使烹饪做饭都成为她们绝妙的艺术创造过程，得体的社交礼节更是锦上添花……对这样的人你不动心才怪！

当两个有情趣的人走到一起，你尽可以去想象该有多么精彩！

3. 灵气迷人。

灵气是一个人对于外界事物及外部环境的敏感度、反应能力和领悟能力，更高境界的灵气还应该是反应后的行动力。

和有灵气的人在一起，你根本不用多说什么，一个眼神，对方就可以心领神会，配合默契，让你心底的激情立刻爆发，这样的爱情想不幸福都难。

灵气是无数素质的升华，是聪明才智的体现。我们每天都要说很多话做很多事，每句话、每件事究竟给对方什么样的感觉，直接关系着我们的生活质量。即使有情人在一起，也需要点灵气和情趣才能更加生动愉快。

几乎所有人都会这样希望：自己说的话对方喜欢，对方说的话自己也喜欢，而不是反感，甚至扫兴。爱情随着一次



次满意的交流而延续着，加深着；一次次的扫兴和失望，必然导致感情的疏远和冷淡。

在爱情生活中，如果能够达到心领神会，不用多少语言就可以知道对方的意思，那是最理想的状态。如果我们整天在交谈，甚至一个意思重复好几遍，对方仍没有兴趣，这样的爱情就太缺乏滋味，当然也就不会有多少幸福了。

4. 光彩照人。

漂亮不一定有光彩，可能缺乏内涵。有水平不一定能迷人，可能没有好习惯。光彩照人一定要具备靓丽高雅的综合素质。

女士的心灵应该像莲花一样纯净无瑕，体现出一种纯情的女儿美，才能够备受男士欢迎。这也是最能体现女性人格魅力的核心所在。在我们的欣赏意识中，美是一个人表现出来的最动人的部分。对于同一个人，有人欣赏，有人不欣赏。被欣赏的人怎么看都美丽，不被欣赏的人怎么看都没有意思。“情人眼里出西施”是因为在欣赏者的心中产生了浓浓的情，爱也便随之诞生了。

展示女性的风情

风情是附在女人身上的精灵，无色无香，令人捉摸不透。也许它是一股女人气，也许它是一种女人性情的通感。它可以藏匿，也可以外泄。一藏一露之间，方得女人味之佳妙。

纵观国内外时尚杂志封面，几乎千篇一律都采用美人像。细细观去，有的颇觉一般，形象并不漂亮，眼神也很空



洞，只是穿着比较时尚；有的虽堪称绝代佳人，但形神之间，总感觉缺了点什么，她只是美，却少了几分的情韵，难以给人深刻的震撼；有的虽然形象平平，但细品之下，顿觉女人味十足，让人过目不忘，一招一式皆风情。

女人的风情都表现在什么地方呢？

1. 眼睛。

不少女性都有一双明亮的大眼睛。可读她的瞳仁，却像关闭的电视屏幕，里边什么也没有，让人读不出她内心的风景。这样的大眼睛，只是造物主塑造出来的美丽，是否真正美丽，还有待确认。有风情的女人的眼睛绝对是一道独特的风景。它是心灵的传感器，让阅读者产生心灵感应。它闪动着生命，其神韵，类似伦勃朗肖像画笔下的高光，闪烁而灵动。一个好演员的眼神里，必是写满风情的，导演称之为“眼睛里有戏”。戏台上的人生是百变的，好演员的眼里更需要百变的风情。日常生活当然不同于舞台人生。生活中充满风情的眼睛，应该是至诚、至真、至纯的，善于把内心的风景通过顾盼的眼神流露出来，会让人感到你可人可爱，风情万种。

2. 身材。

有的女人有着一副苗条的好身材，称得上性感迷人，走起路来婀娜多姿。有些这样的女人即使当上了模特，仍难以评上高分。因为她走出的猫步，虽然很标准，但在肢体语言上，总少了点风情。论“三围”她或许已达标，但那些徒有外表的“硬条件”，只能说明她有些性感而已。只是将身材条件机械地陈列，僵硬地拼凑，缺乏灵性，没有韵致，类似对毕加索线条的拙劣模仿。



那些标准的“猫步”，只能提示她很专业；僵滞的表情，也只能说明她很木然，缺乏人性化的人文气息。相反，有些女人不是模特出身，走起路来风情顿起，让人感到是一幅移动中的画，如清风扑面，如婷婷玉莲，怎么看都秀色可餐。

3. 独到的形象。

大千世界，芸芸众生，每个人都有一个属于自己的形象——或美丽的，或丑陋的，或光辉的，或灰暗的，或高大的，或渺小的。一个人的形象，除了外表的相貌，还包括其内在的思想、情操和品格。而且，后者对构成一个人的形象更为重要。

形象塑造绝非一两天的事。如果把人的一生比作一尊雕塑，那日常的一言一行，实际上也都是在“刻画细节”。古人说：“道自微而生。”有些事虽小，却能小中见大。爱护公物，扶老携幼，帮需送暖，排队让座等平凡的小事，都是在用真善美的彩笔描绘自己的心灵、自己的形象。相反，缺乏文明修养，满嘴脏话，不拘小节，这样的形象也实在令人厌烦。

4. 自我挑剔的美丽。

在现实生活中，美丽对于女人来说是一种永恒的诱惑，在这个世界上所有漂亮和不漂亮的女人的名字都叫“美丽”。倘若这世界只允许女人们爱一种东西，不用举行民意测验，90%以上的女人都会选择美丽。雷诺和广末凉子主演的《绿芥警探》中，有一句台词非常打动人心，很有风韵的女主人公对男主人公说：“我不漂亮，也不会做饭，但我懂得爱。”这样一句女人味十足的话，哪个男人听了不为之动容呢？这样的女人虽然不漂亮，但她是美丽的。



为了美丽而拼命的女人有一种很悲壮的勇敢，看着她们那副一想到美丽就视死如归的模样，很容易让人误解为美丽对于女人无异于是一种自虐的残忍。有时候哪怕是已经很漂亮的女人，依然怀有更美丽一些的强烈欲望。女人味不是一种特质，也不是一个单词，它更像一种无形的力量，传达出女人的气息。“Female”可以是“女性”，可以是“女人味”、“韵味”，甚至可以是“女权”，它所代表的不仅仅是成熟、温柔，还有美丽和性感。

对于美丽，女人一直都是一个很挑剔很用心的专家，这一点可以从女人们种种美丽的故事中得到证明。正因为对美丽的挑剔和用心，造就了许多“美丽”得让人只看一眼就够的“新新女人”。

5. 独到的女人味。

现代社会激烈竞争，个人能力和职位不再与性别有关，很多女人把自己包裹在职业装里，收藏起从前的柔弱和娇嗔，用干练和硬朗去打拼。女人们是否已经忽略掉自己的性别身份，忘记了女人味的艺术？

有女人味的女人是美丽的，一个女人一旦丧失了女人味，她就成了一个随时随刻都能让人窒息的女人。尽管以貌取人是人类的陋习，千百年来一直为“有识之士”所摒弃，可对于普通人来说，在许多时候，对女人的美丽总保持着一种顽固的态度：“最难消受美人恩”。这个“美人恩”，便是男人眼中女人的娇羞，女人的温柔。

如果一个漂亮的女人没有女人味，那她就不是一个美丽的女人，一个有女人味的女人是美丽的人，而一个没有女人味的女人只能让男人反感。



小红和她的老公是大学同学，他们很早就相爱了。结婚后，小红为了家庭而放弃了自己的事业，在一家很清闲的单位，做了一名收发员。丈夫没有了后顾之忧，事业自然是蒸蒸日上。这种男耕女织的生活曾让小红觉得自己是个很幸福的女人。小红是一个很善良的女人，也很重情，在她的心里，除了丈夫和孩子，几乎没有了自己。随着年龄的增长，小红渐渐有了危机感，她把老公管得死死的，分秒都不想离开，生怕老公在外边拈花惹草。对于一个男人来说，尤其是有事业的男人，谁愿意甘心情愿地把自己锁在家里呢？所以，他们之间便因此产生了矛盾。小红并不觉得自己有什么错，她认为自己所做的一切都是出于一种爱。丈夫一回家，她不是追问其行踪，就是哭诉自己的委屈，说自己为了家庭牺牲太多，时时提醒丈夫不要忘记曾经的山盟海誓。时间一长，小红的老公就不喜欢回家了，他越是不回家，小红就越唠叨，久而久之，就造成了恶性循环，以致酿成了现在离婚的局面。

小红的老公在外有了别的女人。这个女人并不是一个年轻漂亮的女人，小红败在了一个相貌平平的女人手下，她怎么也想不通。

小红并没有输给任何人，她输给了自己。她以为结了婚嫁了人，就像进了保险箱，忘记了自己不仅仅是人妻，首先还是个女人。是女人就要美丽，美丽并不是为别人，而是为自己。女人不仅需要美丽，而且还需要女人味。

6. 撒娇的柔弱美。

有人说，撒娇是女人征服男人的利器，想来，不无道



理。漂亮的女人不一定制服得了男人，但会撒娇的女人却是男人的克星。撒娇是女人身上最具“杀伤力”的武器之一，撒娇不是蛮不讲理，撒娇是用以柔克刚的技艺把自己的优势掩盖，以弱势来麻痹男人，让男人把你当成他生命中最柔软的那一部分，好好爱惜、心甘情愿地好好待你，加倍地去珍惜你。

老子曾经说过：“天下莫柔弱于水，而攻坚强者莫之能胜，以其无以易之。”的确，天下没有比水更柔弱的东西了，但是任何坚强的东西也抵挡不住它，改变不了它。女人当然比男人更容易具备水的个性，撒娇就是这个性中的一个。无论你的老公是一块石头还是木头，终究有被水渗透的时候。

能撒娇的女人很多，但善于撒娇的女人不多。女人是水做的骨肉，除去形体上的阴柔之美，还要有主观上的手段来“装扮”自己的美丽，撒娇便是屡试不爽的手段。有些男人是不怕硬碰硬的，但不能抵抗温柔。男人如果是一座固若金汤的堡垒，那么，女人只需撒个娇，往往就可以把一个大男人溶化掉。

撒娇并不是女人的幼稚。她给生活增添了无穷的乐趣。多少年来，男人们为了男子汉的风度，为了维护一种树的形象，忍受了多少沉默带来的寂然，为了扛起生活的重付，他们又经历了多少冷漠。在深沉凝重的背后，男人有一颗需要慰藉的心。这时，女人撒撒娇，把强烈的爱汇在幼稚的言行中，憨态中蕴含着爱意，让他们在人生艰难的旅途中获得轻松，感受欢快，这样一来，生活也就充满了无穷的乐趣。

撒娇也不是女人的无知。她为生活带来了不尽的温馨。



如今的生存环境，让男人们深藏起喘息的机会，为了事业去拼搏，为了理想而搏斗，为体现价值和提高生活质量无休止地付出。他们的感情生活越来越苍白，精神生活越来越空虚。有着大海般胸怀的男人，怎能这样一味地压抑，怎能这样一味平静得如寂死的图画，他们太需要有人去伺弄，去激起朵朵浪花。这时女人撒撒娇，娇嗔中透着痴情，让孤独沉重的心灵聆听一回涛声的澎湃，让他们久藏海底的灵魂感受一回暖流的涌动，这样一来，生活就充满了无尽的温馨。

会撒娇的女人总是特别有女人味，举手投足间，总会让男人为之心动，女人总是希望得到男人更多的爱，最好这份爱能够如永不枯竭的泉水一样取之不尽。

7. 最是那一低头的温柔。

法国思想家卢梭曾说过：“女人最重要的品质是温柔。”马克思则认为：“女人最重要的美德是温柔。”温柔之美是女性美的最基本特征。温柔的女人，具有一种特殊的处世魅力，她们更容易博得人们的钟情和喜爱。温柔的女人更像绵绵细雨，润物于无声，给人以温馨柔美之感，令人心荡神往、回味绵长。女人最大的悲哀就是失去了温柔，若失去了温柔，就没有了女人的味道。的确，温柔是一种美德，一种足以让男性一见钟情、忠贞不渝的魅力。在岁月的轮回中，美丽的外表会随着时间的流逝，渐渐失去原有的光泽，而温柔将永驻心田，温柔比美丽更可爱更长久。

温柔的女人能保有自己的独特魅力，自由自在生活在不期而至的快乐中，并感染着身边的男人，给世界抹上最不可解释的斑斓色彩。

一个女人的温柔是发自内心的女人味，散发出来，到了



极致，就可以有化指为柔的魅力，温柔体贴的女人总让男人心仪。要注意在适当的时候和机会示弱，会更让男人心生怜爱，男人都喜欢居高临下地抚慰女人；尽量不要在男人面前逞强，趾高气扬的女人身心俱疲，地位虚高了，可能爱也没了，女人常常这样顾此失彼。温柔体贴的女人，能如一树花似的在男人的面前永远繁盛。想嫁一个好老公，温柔就是最常见的战术，也是最有效的战术。“最是那一低头的温柔，恰似一朵水莲花不胜凉风的娇羞……”这是风流倜傥的徐志摩的感慨。

男人最爱听的甜言蜜语排行

在谈情说爱的过程当中，并不是只有女人喜欢听甜言蜜语，男人，同样喜欢听女人的甜言蜜语。对于女人来说，如果你爱他，就不妨多说一些以下的甜言蜜语。

1. 想你了。

上榜理由：简单明了、怦然心动。

很简单，但效果非同一般。让男人脸红心跳的指数绝不会输给“我爱你”，既不刻意做作，又有一种轻柔漫入人心。男人并不喜欢常把“爱”挂在嘴边，但这样纯朴简洁又能让男人柔情泛滥的词他们不会拒绝，就算一个短信或一个电话里只有这两三字，男人的眼神也会瞬间柔软。

2. 和你在一起，真有意思。

上榜理由：朴实、真心、回味无穷。

有时，自以为是的女人会认为，好听讨喜的话就是夸男人成功、身材好、帅气，殊不知拍马屁也有被马踢死的时候。



候，他们要的绝不是敷衍，有些甜言蜜语是可以回味的，并且其体现出的真诚度比“你对我很重要，没有你我会死掉”、“因为你，才知道世界那么美好”这类内容空虚的抽象句不知高出多少。

3. 我喜欢你的鼻子（头发、眼睛、声音……）。

上榜理由：满足虚荣、亲密暗示。

挑一样吧，总有一样值得夸。男人对外貌的在意绝不亚于女人，有的放矢的称赞换来的也许是他故作深沉的暗爽，也许是孩子气的调皮回应。男人对女人缠绵的“爱你想你”总是不太珍惜，但是对直接给他打分却鼓掌欢迎照单全收，尤其是此类蜜语里潜藏着的那一点若隐若现的亲密暗示，总会令他们不自觉地心猿意马。

4. 你怎么什么都懂！（你真聪明、能干，你竟然什么都会）。

上榜理由：鼓舞、欣赏、骑士精神。

不管有没有真材实料，男人或多或少都具备骑士精神，喜欢在女人面前出其不意地一展“绝技”，女人们也都希望家里的男人既是电脑专家，又是水电工，兼跨电器维修，此时在她们眼里忙得满身臭汗的男人，也有着别样的性感魅力。

其实，很多赞美的话都是废话，谁不知道自己几斤几两呢？可是往往这样的废话会成为男人的兴奋剂，此类赞美是一种动力和承认，没有男人不喜欢。

5. 你这人真逗（你真幽默）。

上榜理由：气氛轻松、调侃、聚焦。

幽默，是聚焦人缘的一大法宝，有幽默感的男人在女人



圈里总是很吃香，很多男人在为自己没有幽默感而苦恼，也有很多苦练幽默感却迟迟不得其门而入的男人，总用不好笑的笑话，不合时宜的调侃惹来冷场。

只要他不是个话痨或者哗众取宠的小丑，赞他有幽默感，绝对比夸他长得帅、大方慷慨来得有分量。男人在被夸幽默有趣之后，都会想方设法地保住称号，你就等着看他怎么变着花样逗你乐吧。

男人的心理女人要懂

要了解一个男人的心理并不难，前提是你想要了解到什么程度，你了解的动机是什么。如果你是女人，你喜欢上这个男人了，那么你为了想和他一起生活，深入了解他的心就非常必要，而且一定要深入了解！现在离婚率越来越高，男女朋友也难很长时间相处融洽，并不是说没有天长地久的爱情，但是要长久相处下去，知心就成为关键要素。那么男人的心理到底是一个什么样的神秘空间呢？

1. 了解男人的成长过程。

男人思考问题有一个固定模式，这跟他的成长过程密不可分，所以你要了解一个男人的心，首先要完全了解他的成长过程，只有你们两人在一起的时候，如果能去他所有生活过的地方，了解他在每个阶段的生活情况，那么你要把握这个男人就非常容易，否则你根本没有办法读懂他。男人思考问题的固定模式也是经历过这些生活后形成的，男人的成长过程都有一些转折点，这样的时间段对男人的触动非常大，会让男人记忆一生，转折之后思考问题的模式也会发生变



化，直到参加工作以后这种变化就会受周围环境的影响。一般男人都会有思维定式，在他内心对已经发生和将要发生的事都有固定的观点，而且会坚持执行。

2. 了解男人的独立自主性。

男人生来独立性强，对事情的自主性也强，但是很多男人对生活琐事的打理却非常不在意。一个善于打理生活的女人应该可以笼络住很大一部分男人，身体被你笼络住了，心就不远了，这并不绝对，但是这是第一步也是很重要的一步。如果一个男人天天都能陪着你，你就有机会充分了解他，做不到这一点是当前男女分手的首要原因！

3. 了解男人的经济观。

经济不仅仅是国家发展的基础，家庭幸福生活的保障，也是一个男人发挥想象力的源泉。没有经济基础或者经济权力的男人很难做出什么特别有想象力的事。女人想要了解男人首先要了解他的经济观，这可能被更多地理解为“现实”，其实不然，一个男人经济观直接影响他对所有事情的态度，也会很容易让你洞察他的心理底线。如果你想控制一个男人，最好的办法是控制他的经济命脉。发挥你的聪明才智和善良的心，给他展现性格的机会，留足尊严，把握一个男人的心就会变得非常容易。对于一个男人来说，很多时候最不透明的就是经济情况，如果女人没有办法详细了解，那么出现什么样的情况都是有可能的。

4. 了解男人的大男子主义。

男人有时会十分大男人主义，需要你陪伴却不懂得和你谈情说爱。每当你希望他对你表示温存时，他却会误解。这种男人多不容易感动。只要他有浓厚的道德感和家庭责任，



就是一个可以依靠的男人。

有些大男子主义的男人不喜欢在小地方表现出对女性的体贴，但是，只要你真的有需要，他必定会尽量达到你的要求。你可以把他应该做的部分交代清楚，这样一来，他就会显得有情得多。

男人在成长的过程中被灌输：就算有委屈也不能向别人倾诉，因此男人有心事时多会保持沉默，让人产生疏离感。当他有心事时，做妻子的不妨在他身边多给他帮助，从而拉近彼此之间的距离。

5. 了解男人的社会角色。

男女有着不同的社会角色，正是由于社会角色的不同，人们期望男性更勇敢、更有社会责任感……而与之相对应的就是，男人渴望社会的承认，同性的认同，异性的青睐。男人希望拥有尊严，担心失去尊严。男性从女性那里获得的尊严是别的尊严所无法替代的。男人如果没有这种尊严，失去这种尊严，他们会疯狂，会不顾一切，会铤而走险。

6. 了解男人的尊严观。

男人是个奇怪的动物。男人视尊严如生命。男人不惧肉体的伤害，但害怕尊严的伤害。

在早期恋爱经历中，如果男人的希望得到尊严而女性不懂维护男性尊严，往往会为失恋埋下隐患。在恋爱的后期经历中，男人和女人相互学会了理解和尊重，这种危机也就自然解除。

7. 了解男人的脆弱。

男人既有刚强的一面，也有脆弱的一面；既有功成名就时的不可一世，也有内心悲凉时的毫无斗志；他们既会口口



声声地表白自己的无所谓、洒脱和强大的承受力，又想向自己心爱的女人倾诉衷肠。男人是矛盾的，他们心胸宽广，宰相肚里能撑船，但看到心爱的女人与别的男人讲话，就醋水直涌，恨不得冲上前去给对方几拳以解心头之恨。男人豁达，但又心胸狭窄，生怕自己的女人爱上别人。男人粗心，但也会疑神疑鬼。聪明的女人能看懂男人的矛盾，成熟的男人能控制好自己的矛盾，当女人不聪明男人不成熟时，这种矛盾也会最终导致两人分手。

莫将“你爱不爱我”常挂嘴边

如果要问在恋爱中，女人问男人最多的问题是什么十之八九的人都会选择“你爱不爱我”。似乎在女性的心理，总是有一个不确定、不安全的因素在捣鬼，总是怕自己的男人不再喜欢自己，于是要一遍一遍地问，让男人一遍一遍地回答。遗憾的是，无论女人怎么样问，在什么时间问，男人总是躲躲闪闪，不敢或者不愿意做正面回答。这是为什么？

1. 男人比女人理性。

由于受社会文化的影响，比如肩负的压力和责任比较大，男性一般较理性，想问题较现实。对于“爱不爱”的问题，理性的人回答起来相对比较难，因为“爱”是个抽象的概念，各有各的理解，认真的男性会认真思考这个问题，想想自己该怎么回答。理性的男性会觉得反复回答“我爱你”是件很无聊的事，说一遍就够了，何必反反复复说？

女性则比较感性。她们问这个问题只是因为她们希望听到男友毫不犹豫地做出肯定回答。其实，有不少女性并不会



仔细分辨男性回答时的真伪，她们要的就是这种“被爱”的感觉。为了获得“被爱”的感觉，她们不厌其烦地反复追问。当然，当男性在回答时犹犹豫豫或不肯回答，她们定会很受打击，认为对方不爱自己。

2. 男人认为爱代表责任。

有许多男性认为爱包含着责任，所以当他并不清楚自己真正能为对方承担起多大的责任时，他会觉得这个问题不好回答，一再回避。

如果男人真的很爱他的女友，愿意为对方担起责任，请不要吝啬说“我爱你”，而且最好痛痛快快地回应，她一定会很满意。

话又要说回来，女性又为何非要逼着男友不假思索地说一句“我爱你”呢？看他的行动岂不是更可靠吗？

何冰很爱自己的老婆，只是不像其他男人那样经常把爱挂在嘴边，更不会经常对妻子讲甜言蜜语，他只是以行动去关心去爱护他的老婆。何冰的妻子却总是羡慕别的女人的丈夫能说会道。终于有一天，妻子告诉何冰，表示了自己心中的不满，何冰什么都没有说，只是告诉妻子：“今天晚上我来做饭，你等着，我给你做你最喜欢吃的东西，这顿饭叫‘概念餐’。”一边说着话，一边把餐桌收拾干净。妻子很高兴，坐在餐桌边等着丈夫去厨房为自己准备可口的饭菜，然而何冰却没有去厨房，而是在妻子的对面坐了下来。妻子感到疑惑不解。这时候何冰指着空空的餐桌向妻子介绍：“这道菜是你最爱吃的红烧鲤鱼，这道菜是你最爱吃的清炖乌鸡。”妻子莫名其妙，用很诧异的眼神看着自己的丈夫，



何冰介绍完妻子喜欢吃的每一道菜，对妻子说：“现在可以吃了，吃吧！都是你最爱吃的。”看着一脸疑惑的妻子，何冰说出了自己的心里话：“如果我每天都在你耳边甜言蜜语，而从来都不付诸行动的话，你会喜欢我吗？你每天都要面对着一个只会说空话的人。我爱你，但我不会常常挂在嘴边，因为爱要爱在心里，爱在行动上。你理解吗？”妻子看着自己的丈夫，眼角悬满了泪水，第一次感觉自己真正了解了丈夫。

有时候爱是一种感觉，是一种心与心的交融和交流，不需要挂在嘴边，有时候一个眼神，一个小小的行动，都胜过万千言语，只是很多时候，女人不理解男人这种无声的爱。其实男人爱她是爱在心里，爱在行动上，而不是爱在嘴上，心有灵犀一点通，此时无声胜有声，难道这种爱的境界还不足以表达男人对女人的爱吗？女人们，请你们原谅并理解你们没有把爱来爱去经常挂在嘴边的男朋友或丈夫吧，他们不是不爱你，而是爱得更深！

为什么有些人总是需要经常向对方确认爱情呢？如果得不到对方积极肯定地答复“我爱你”就会变得寝食难安呢？这是因为没有正确的“自我认同”造成的。

“自我认同”是由美国心理学者埃里克森首先提出来的一个概念，也被称之为“自我同一性”。“自我认同”是通过解析关于“我是谁”，“我在哪些方面更具备自己的风格”等一系列来自自身环环相扣的困惑，最终得出的见解性结论。

一般来讲，“自我认同”概念是在人的青少年时期形成的。如果青少年时期没有确立正确的“自我认同”概念，那

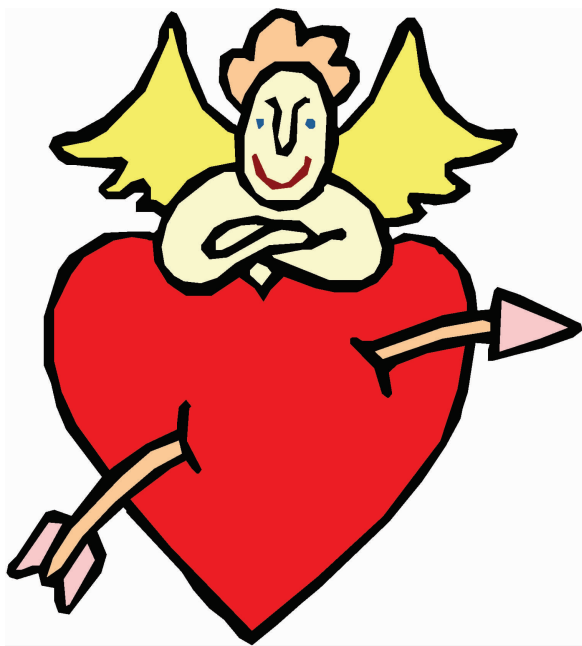


么在其成年后本应达到成熟的亲密性也将无法正常形成。埃里克森认为，“亲密性”是指使自身的同一性与他人的同一性相融合的能力，以谦让和关心为基础，并以尊重自己和他人的形式表现出来。

通常人们只有在成年后感觉自己与他人亲密相处的能力成熟了，才会开始追求独立的社会生活。埃里克森说，如果“自我认同”概念在人的青少年时期没有得到正确树立，那么真正意义的亲密性也不可能发育成熟。这是因为尚未确立“自我认同”概念的人缺少自信，在与他人交往的过程中很难形成真正意义的亲密性。没有正确树立“自我认同”概念的人往往比较孤立，部分或完全沉浸在自己的世界里。

第八章

找对方法，获得理想爱恋







有人说，恋爱是一项技术活。这话没错，因为要想获得一份理想的爱恋，光有心，没有“术”是不行的。心是根本，而“术”则是方法。只有心术两全，爱情才会乖乖来到你的身份，幸福温暖你的一生。

恋爱高峰体验

高峰体验是指在日常生活、学习、工作中感受到一种奇妙、着迷、忘我并与外部世界融为一体的美好感觉。处于高峰体验中的人只活在现在，在各种意义上最大限度地摆脱了过去与未来。处于高峰体验中的人已经不完全是受世界法则支配的尘世之物，更多的是一种纯粹的精神。

在高峰体验中，表达和交流常常富有诗意，带有一种神秘和狂喜的色彩。这种诗意的语言仿佛是表达现在这种高峰体验状态的一种自然而然的语言。处于高峰体验中的人所体验的欢悦具有一种超凡脱俗的性质，它超越了各种各样的恶意与敌视。处于高峰体验中的人或者经历了高峰体验的人有一种源承神恩、三生有幸的特殊感怀。

恋爱高峰体验，往往深刻地反映着一对恋人的伦理形象和道德水平。爱，是美的胚胎，然而，发生于异性之间的爱情，却不是天赐的甘露，而是人工的酿造物。如果爱是情的精华，那么高峰体验是这种精华所生发的能量，它是来自于社会的、家庭的丰富情感体验和伦理道德，因此高峰体验常是心上人的人格、道德形象的写真。

我们该如何判断自己是否正处在恋爱的高峰体验时期呢？不妨看看以下几点。



1. 处于高峰体验中的人有一种比其他任何时候更加整合（统一、完整、浑然一体）的自我感觉。

他们更少分裂或者分离，更少自己与自己作战，对自己更加心平气和，体验的我与观察的我之间更加一致，目标更加集中，更加协调，自身各部分更加有效地组织起来，非常良好地运作，具有更加有效的协同作用，更少有内在的摩擦，等等。

仔细地想一想：“分裂”、“分离”、“自己与自己作战”、“内在的摩擦”等是不是我们常常体会到的内心矛盾状况呢？与高峰体验相比，我们对这些状况显然是更加熟悉。

2. 处于高峰体验中的人更加纯粹地成为自己时，就更能够与世界、与以前非我的东西融和。例如，挚爱者双方更加亲密地融为一体，而不再是两个人；“我与你”的一元关系更具可能性；创造者与他的产品合二而一；母亲与她的孩子合为一体。这就是说，对于自我同一性、自然流露，或者自我的最完满的获得，本身就是对于自我的超越、突破和超出。此时，个体达到一种相对忘我的境界。

3. 处于高峰体验中的人通常感到正处于自身力量的顶峰，正在最佳地、最充分地发挥自己的潜能。他感到自己比其他任何时候更加聪明、更加敏锐、更加机智、更加强健、更加有风度。他处于自身的最佳状态，一种如矢在弦、跃跃欲试的状态，一种最高的竞技状态。不再浪费力量自己与自己搏斗，不再压抑自己……在一般情况下，我们只有部分能量用于行动，部分用于抑制这些能量的发挥，不再有浪费，全部能量都用于行动。此时，他犹如一条一泻千里直奔大海的河流。



4. 当一个人处于最佳状态时，他的“充分发挥功能”还体现出一个很微妙的特点，这就是行动的轻松自如。往日刻不容缓、疲于奔命的苦差重负，现在做起来不再有老牛破车、苦苦挣扎之感，而是轻车熟路、势如破竹。优美的感情和优雅的风度现在浑然一体，伴随着充分发挥功能的得心应手，此时事事如水到渠成、瓜熟蒂落。

5. 处于高峰体验中的人比其他任何时候更富有责任心、更富有主动精神和创造力，更加感到自身就是自己行动和感知的中心。更加真切地感到自己就是第一推动者，自己决定着一切，而不再是被引动的、被决定的、被支配的、无能为力的、暮气沉沉的、只能够守株待兔的弱者。感受到自己就是自身的主宰，自己就是自己命运的主人，充分体会到自己的“自由意志”，既感到重任在肩、责无旁贷，又感到信心百倍、无坚不摧……

6. 最大限度地摆脱了阻滞、抑制、畏惧、疑虑、控制、自责、制动、谨小慎微。体现了价值情感的否定方面，体现了自承、自爱和自尊的否定方面……

7. 在行动上更具有自发性、表达性、纯真性，即正直、天真、诚实公正、坦率、童真、无防备、无防御。行动时更加自然、放松、简单、诚恳、不踌躇、不做作、直截了当，有一种特殊的淳朴。更加不受控制、自由地奔涌出生命力……

8. 在一种特殊的意义上更加具有创造性。由于更大的自信以及疑虑的消除，能够以道家那种顺其自然的方式，或者格式塔心理学家所描述的那种灵活的方式来形成自己的认知和行为。能够根据行为本身固有的“外在于我”的要求，



而不是根据自我中心和自我意识，以及任务、天职或者游戏的本质让自己的行为处于某种状态。行为更具有即兴发挥、兴之所至、斐然成章的特色，更具有无中生有、鬼斧神工的特色，更加新颖独特、远离平庸、不再缩手缩脚。也更少准备、计划、设计、预谋、练习、预测等，总而言之，绝非三思而后行……

9. 处于高峰体验中的人达到了自己独一无二的个性或特质的顶点。如果所有的人在天赋上都互不相同，在高峰体验上更是特色各异。如果说人们在许多方面（他们的角色）可以互换，那么在高峰体验中，角色中断了，人们变得难以替代。

10. 在高峰体验中，个体在各种意义上最大限度地摆脱了过去与未来，具有最强的活在此时此地之感。

塞翁失马，焉知非福

每个人从出生开始就懂得哭，可能是因为人一来到这世界上，就注定要走一段沧桑的旅程。然而，困境和挫折也不一定会是坏事，它可以使我们的思想更清醒、更深刻、更成熟、更完美。

俗话说“人生不如意之事，十之八九，世事岂能尽如人意”。对无法得到的东西忍痛放弃，是一种豁达，也是一种割舍。必须割舍时的坚持与执迷，对自己有害无益，能在必须割舍时果断割舍，这样的人才是明智与洒脱的。在人生的旅途中能够不断取得成就自然可谓大智大勇，但那些能毅然割舍的人，却显示出更高的智慧与更大的勇气！



一位哲学家说过，人只有通过一次真正的失恋痛苦和折磨，才会进一步成熟起来。面对失恋的现实，清醒一下发热的头脑，检点自己的言行，重新评估对方的人格，从中吸取经验和教训，促进心理的发展和成熟，这的确不是一件坏事。青年男女从相互接触到建立家庭，由于个体需要和动机的差异，始终存在着矛盾心理，成功的机会不一定很大。所以，失恋是一种自然的社会现象，是恋爱中经常发生的挫折现象，既然有千千万万的人都过来了，你为什么过不去呢？爱情毕竟不是生命的全部。为了失恋而搞垮身体，或给事业带来危害，是很不值得的。

在西方国家，人们喜欢用“对自己变心的人是不值得爱的”来进行心理安慰。的确如此，与一个不爱自己的人在一起，是一种折磨，尽早分手倒是不幸之中的大幸。“失败乃成功之母”，通过自我激励把暂时不能实现的爱的欲望加以净化和升华，努力充实和完善自己，向实现某种更高的追求努力，以达到心理的补偿和满足。

有人说，恋爱就像找工作，可能获得机会，也可能遭到拒绝。即使被拒绝了一百次也没关系，只要成功一次就好了。失败了并不可怕，可怕的是我们已经对未来没有了憧憬，已经看不到未来的美好。此时让你梦想未来也许不切实际，但我们不妨想想，人生真的没有希望了吗？你是不是错了呢？也许，此时的某个角落里，正有一双温柔的眼睛关注着你的一言一行；也许，你的喜怒哀乐正牵动着他或她的每一根神经，擦干你的眼泪，用心去发现，天涯何处无芳草呢！

任何事物都有两面性，失恋也不例外。恋爱时容易分



心，现在终于可以专注于工作与学习了。化悲痛为力量，好好地努力，会有意想不到的成就，其他的荣誉也会随之而来。这就是所谓的一得一失：上帝关了这扇门，就会为你打开另一扇门。

12岁起娟就习惯了一个人生活。妈妈跟着一个爱他的男人出国了，父亲工作忙，娟成了一个多余的孩子。从16岁开始，她喜欢上了广播，尤其是一些互动和讲述节目，听广播成了每天的必需。上大二的时候，娟迷上了他主持的一档娱乐节目。每个日落后的黄昏，她都会焦急地等待，等待夜晚的来临，只为与他相遇在电波中，听着他的声音入眠。他成了娟的心理寄托，没有他声音的晚上似乎少了些什么，让她怅然、彷徨和不安。他叫剑，是电台的节目主持人，他的声音是那样的动听，娟渐渐地喜欢上了这个声音。在这个声音的吸引下，娟对剑暗暗产生感情，不由自主地喜欢上了这个素未谋面的人。

一天晚上，娟鼓足了勇气给他打进了热线，言辞中流露出对他的感情。他从娟的话中听出了什么味道，便不时地转移着话题，通话快结束的时候，娟把电话留给了导播，希望转告剑，以方便他能够跟她联系。

第二天，星期六，他没有节目。娟去他的办公室找他，当时娟有一种说不出的悸动，那种要见到自己暮暮朝朝所思所想的人的那种兴奋。然而当娟走到他门口的时候，她有一种胆怯，一种说不出的逃离感，娟想撤，可一只脚已经迈到了门口，门开着，他的一个回眸，把娟定格到他的视线中。娟马上低下头，用余光偷偷地看她面前的这位让她心神荡漾



的男子。他看上去很稳重、很文雅。当娟抬起头看时，他冲她笑着说，“你就是电话中的诗儿吧”。娟脸当时红了起来，小声地说“是”，他让娟进去坐下，很热情地为她倒茶，之后他坐在她的对面和她聊起来。

他的声音比广播里更好听，那种饱含磁性的男中音，似乎能融化她的每一根神经。她痴痴地听着他的每一句话，甚至忘了眨眼睛……

第一次约他喝咖啡，是雨天。怕影响他的工作，娟早早地等在电台门口，手里拿着小收音机。果然，收音机里他说“下次再见”不久，娟等到了他。对于她的要求，他没有拒绝。他很健谈，讲了许多工作上的趣闻。说他的节目办得很火，主要是有许多像娟一样的热心听众，他一直想当面感谢这些听众。那天，他提前把账结了，娟并不知道。为了表达对他的爱意，娟故意点了一瓶昂贵的洋酒。

转眼间，他们认识有一年多了。娟经常与他联系，告知他对他的爱慕，然而他总是不正面回答，劝娟好好找个工作，让自己的生活充实起来。他说只是把娟当成了一个好妹妹，别的暂时先不谈。娟没有灰心，始终想用一种狂热慢慢攻占他的心。

在剑的身边，娟体会到了爱的温度，爱的味道。剑是一个很有涵养的人，他知识渊博，而且又很会体贴人。在娟的眼里，他是一个完美男人的化身，这一生能等候到这样的男人真是幸福。

娟从小胃就不好，长大后也经常胃疼。记得那是一个风雨交加的晚上，娟和剑吃过晚饭后，他送她回家，路上娟的胃病又犯了。当时娟捂着胃不停地喊叫着，他看娟的脸色苍



白，当时也吓坏了，赶紧把娟送到最近的医院。医生说情况不太严重，他才放下心来。在医院里，他悉心照料娟，生怕娟再有一点闪失。娟躺在床上，望着眼前的人，有一种说不出的感动、温暖，泪水不停地滑落。在以后的日子里，他对娟的关心仍然无微不至，娟体会到了前所未有的温暖和关爱。与他在一起，娟真的很知足。这种独有的甜蜜使她快乐地生活着，她感觉她这个小小鸟，有了依靠的方向，有了栖身的地方，有了自由飞翔的天空，有了飞得更高的激情。然而，现实被揭开之后，娟一下子坠落到万丈深渊，绝望、痛楚、疲惫一起席卷过来。

一天晚上，娟和剑在酒吧喝酒，一个女人抱着孩子走了过来。剑看到这个女人后，脸色顿时大变，结结巴巴地说：“惠，你怎么来了？”惠是个不太漂亮的女人，衣着很朴素。她自称是剑的妻子，大声质问他们是怎么回事。剑想解释，惠却不听，只顾大着嗓门发泄心中的不满，怀里的孩子被吓得哇哇大哭。剑只得连拉带拖，把惠带走。

事后，剑打电话告诉娟，他不能跟娟在一起，他已经结婚，并有1岁多的孩子，他有一个完整的家庭。以前没告诉娟，是怕伤害娟，他们之间只能成为好朋友，而不可能有再多的发展空间。当时，娟一下子蒙了，她不知道他后来说了些什么，电话早已从娟的手上滑落。娟独自站在窗前，望着漆黑的夜空，心情如夜色般黑暗。雨，不知在何时已无声地下了起来。她的心如同针扎一样痛，泪眼婆娑，望着那无尽的黑夜，听着那凄切的雨声，娟只想跟他在一起，她在心中不住地呼唤。那天深夜，娟打电话威胁剑说，如果见不到他，就割腕自杀。



被娟的威胁吓住了，当天深夜，他不顾妻子的反对，毅然跑到了娟的身边，也许他真的害怕娟会做出什么傻事。他守在娟的身旁，轻言慢语地抚慰她的情绪。她逼他做出选择，他说需要认真考虑。从他的脸上看得出，娟的纠缠，给他造成了压力，他内心并不快乐，这与他温文尔雅的外表是那样的不协调，她知道他很痛苦。

剑是个好人，虽然极力回避娟的爱恋，却仍保持着对娟的关心。那天被雨淋后，娟发起了高烧，家里的保姆把娟送到了医院。给剑打电话没人接，娟就发了一条短信，告诉自己在医院打吊针。果然，半个小时后，剑就赶到了观察室，陪她打完针后，又带着她到饭店吃饭。送她回家时，他握着娟的手说：“丫头，难道你真不明白，哥疼爱你，是因为把你当成了自己的妹妹看待吗？”原来，剑曾经有个妹妹，上初中时出车祸死了。由于他和妹妹的感情很深，直到现在还经常做梦和妹妹一起玩耍。娟的性格有点像他的妹妹，所以他把对妹妹的疼爱转移到了娟的身上。

那天，娟一个人在大街上漫无边际地走着，心里想着如何赢得剑的爱。突然，一个熟悉的身影出现在眼前，是剑，他正抱着孩子，拉着妻子的手在散步。看着他们甜蜜的样子，本想苦苦相逼的冲动一下子冷却下来。“强扭的瓜不甜”，这是一句很有道理的谚语，感情是两情相悦的，单方面的爱恋，只能继续着痛苦。当她想到这儿，突然觉得自己以前的行为是那么傻，对剑和他妻子的伤害是那么深。爱情使人迷茫，爱情也使人成长。

当娟把自己的想法告诉剑时，他忧郁的脸一下子晴朗起来，连声说：“丫头，你总算想明白了，哥好高兴呀。”



放弃对剑的爱之后，娟重新拥有了他兄长般的情。他对娟很关心，惠也改变了对娟的态度。每逢过年过节，他们会主动邀请娟到家里吃饭。遇到雨雪天气，他会发短信提醒她加衣服带雨伞。惠还亲手给娟织了条围巾，让她天冷的时候戴上。

清风吹拂的晚上，娟漫步走在行色匆匆的人群中，心中有一种释然、淡然。他是她生活中的一道风景，她是他生命中的一条曲线。感情本是冲动的，感性的。值得庆幸的是，娟失去爱情后并不是一无所有，她收获了亲情。

“塞翁失马，安知非福”，有失才能有得，挥别错的才能和对的相逢。在以后的人生道路上，你还有很多选择的机会，固守着一份没有结果的感情最终会与真正的幸福失之交臂。放弃是痛苦的，但痛苦是暂时的，现在的痛苦是通往幸福的必经之路，忍受痛苦，你就向真爱迈进了一步。

爱情保鲜的方法

谈过恋爱的人都知道，恋爱之初卿卿我我、甜甜蜜蜜，一段时间后恋爱的激情就被平淡的生活冲淡。这是因为在恋爱之初，为了给对方留下美好的印象，彼此都小心翼翼地约束着自我，极力把自己最美好的一面展示给对方，这个时候彼此都处于一种激情高涨的状态。一旦关系稳定下来，双方都会放松紧绷的神经，重新恢复到之前的正常水平。当激情退去时，很多人都会有一种失落感，认为自己的恋人变了，不在乎自己了。事实并非如此，这个时候的恋人才是那个真



实的他，原来的他只是处于激情状态的他。

为什么曾经如此相爱的两个人没有激情了呢？这是由于随着长时间的相处和了解，彼此之间的新鲜感和神秘感渐渐消失，随着关系的确立，双方都不再矜持，也不再进行印象整饰，各自真实的一面都暴露无遗。此外，生活的单调乏味使得相恋的两个人每天重复着相似的活动内容，时间久了，激情也就渐渐地消磨殆尽。感情缺乏交流和沟通也是产生爱情厌倦心理的一个主要原因。

当爱情需要更新的时候，相爱双方并不能认识到这一点，心理定势会使双方始终都模糊对待这个问题。所谓心理定势，是指人们接受了一个刺激物或刺激信号以后，马上根据以往的经验或习惯建立起一种相应的心理准备状态。

爱情就像是水果，如果不学会保鲜的方法，它就会慢慢腐烂。爱情保鲜的方法有很多种，但是要因人而异，以下介绍的几种方法有助于将爱情保鲜。

1. 尝试一些刺激的活动。

国外的一项测试表明，强烈刺激的运动能够激起人体内在的情感。你有多久没和爱人一起去蹦极了呢？你们去滑雪了吗？不妨带着自己喜欢的人去做一些这样的运动，手牵手一起去感受刺激，找回一种热恋中的感觉。

2. 相互分享秘密。

在生活 and 工作中，肯定会有不少的小秘密，不妨跟你的爱人相互分享一下，一方面对方会认为你对他（她）足够信任，另一方面可以了解他（她）的处事态度，你们之间也会有更多的话题。分享小秘密其实是件很开心的事情，能够拉近和爱人之间的距离。



3. 将第一次约会的场景重现。

第一次约会的场景是每对恋人都无法忘记的，也是最浪漫的，会在人生中留下美好的回忆。如果你能在适当的时候将第一次约会的场景重现，他（她）将会再次爱上你，你们的感情也会越来越深厚。重现第一次约会的场景，其实就是制造浪漫，浪漫是打动女孩最好的方法。

4. 偶尔使用一下网络传情。

现在大部分年轻人喜欢用网络来分享自己的喜怒哀乐，不妨借助网络给女朋友发一封 E-mail，用时尚的渠道向她表达你的爱和牵挂，这样偶尔的小惊喜往往会让女孩感动。当你们之间有了矛盾时，同样可以通过网络来解除矛盾，将问题解释清楚，以免长时间的误会造成感情破裂。

5. 学会从另一个角度去了解对方，看到对方的另一面。

每个人都有多面性，在不同的环境、不同的时间，一个人会表现出不同的一面。试着多方面、多角度地去认识对方，了解得多了，那么对他（她）的爱也就会更多。如果你只看到她好的一面，那就说明你对她还不够了解，你们的爱情还没有到很深的程度。

6. 学会吸引对方。

爱情保鲜最主要的一点就是要经常给对方一些新鲜感。这些新鲜感可以通过生活中的小细节来表现。上班之前在门上贴一张小纸条，上面写上“我爱你”。当看到这三个字时，心里会有莫名的感动。在对方还没有回家的时候，在家里点满蜡烛，准备好鲜花，这些足够让对方激动得一塌糊涂。切记，相同的浪漫不要重复出现。每次的心意会让对方知道你一直在为你们之间的爱而努力，适当的吸引会勾起对方强烈



的激情和深深的爱意。

7. 一些小游戏可以点缀闲暇的生活。

周末休息，不是一定要陪爱人逛街、吃饭、看电影，两个人可以待在家里，享受家庭的温暖，同样能让周末变得幸福无比。

8. 偶尔一起旅行。

放长假的时候不妨带着女友去旅行，两个人手牵手漫步在异乡的土壤上，会更加坚信彼此以后可以牵手走过一辈子。而旅行的轻松也会扫去工作和生活的压力，让两个人的回忆变得更加丰富。

9. 小小的叛逆也是必要的。

小的时候，很多人都喜欢做一些叛逆的事情，因为在叛逆的时候通常会感觉到刺激。恋人之间也应该偶尔有种刺激的感觉。

崔凯与妻子结婚已经 15 年了，但他们现在的感情依然像恋爱时那样充满激情。崔凯是个很懂得怎样保鲜爱情的人，他经常在孩子熟睡后带着妻子到草坪上数星星，还会通过网络跟妻子说一些甜言蜜语。

总之，让爱情保鲜的方法很多，关键是要真心希望自己的爱情能够长久，抱着这样的心态，你做的每件事才有意义，才能被对方看在眼里，记在心上。

四招让你的恋爱完美

每个人都想追求完美的恋爱，但并不是每个人都能做到



这一点。为什么这些人苦苦追求却还是做不到呢？很简单：他们不懂得一些招数而已，比如以下四招。

1. 给爱情加点醋。

醋意不同于醋坛子，更不同于忌妒。醋意对恋爱是有积极作用的。首先，醋意在某种程度上显示着爱。没有爱也就没有忌妒，没有醋意的爱情等于没有灵魂的躯壳。假如自己对恋人所做的一切无所谓，看到自己的恋人与别的异性亲热也没有反应，这说明你们之间已经失去吸引力，爱情之花已告枯萎。

适当地“吃醋”是爱情活力的体现。在恋爱过程中，适当地向对方表示自己的醋意，既表明你很爱对方，很在意对方的感情，又可以挖掘对方对你的爱慕之情。适量的“醋”是爱情的良好调味剂。要学会吃醋，但也要有限度，适当地“吃醋”，只是表明你对对方某种行为的态度，对他（她）的自由行动并不造成影响。一旦超过限度，就变成忌妒了。忌妒心理过强，会给爱情生活带来一种潜在的危险，如果处理不当就会发生矛盾，伤害感情，甚至导致爱情关系的破裂。

“吃醋”可以激发追求的勇气。想说爱你口难开，当你看见自己心仪的人与其他异性卿卿我我时，一定会醋意大发，从而产生强烈的追求之情，示爱之愿。吃醋可以激发追求爱情的勇气和胆量。

用“吃醋”的方式，可以刺激强化恋人的爱，锁住恋人的心。爱情具有排他性和占有性，一旦发现恋人对自己的爱减弱，可以适当地采用疏远的行为，以退为进的方法，故意对其他异性表示好感以刺激恋人的爱。这种逆向刺激反应使对方神魂颠倒，强化爱的专注，刺激对方的心灵。当对方受



不了你的刺激时，就会采取行动。女孩子在恋爱中的撒娇、赌气、猜忌、泪水既是爱的伎俩，也是爱的风景线。男人可不要认为女人这种表现不可理喻，她们可是因为爱你，因为要留住你的爱才这样的。

2. 加点刺激感

一份恋爱的开始往往都是新鲜的，刺激的，带有少许冒险的味道。以下我们将教会你如何做个有激情的恋人，如何让你们的恋爱更加充满刺激感。

(1) 一起尝试一些刺激的活动，“吓吓自己”。

医学专家告诉我们：人体对外界事物害怕而引起的反应和行为一样可以给人带来快乐的感觉。这也就是为什么很多人喜欢玩高速滑雪了。在特定的环境下，人可以从害怕的感觉中获取到快感。当你和你的爱人一起去“冒险”时，你们会感觉双方是手牵手一起克服困难的。有相关经历的一位女士告诉我们，她以前很少和爱人一起去滑雪，有一次他们决定一起去滑。虽然这是他们玩过的最危险的活动，但是却是他们俩最难忘的记忆。

(2) 分享一个秘密。

亲密度和刺激感是相关联的。这也就是为什么一段恋爱的开始，在相互了解的过程是那么的刺激。每次相互约定告诉对方一个秘密，这样既刺激，又可以增加彼此的感情。这些秘密可以是很小的事情，但是这样的形式确实很不错。

(3) 可以经常做一些打赌游戏。

当你们一起独处时，可以玩一些扑克游戏，谁输了要接受小小惩罚。也可以一起看球赛，如果你喜欢的队赢了，可



以让对方帮你做些家务等。这些都可以使你们的恋爱更加刺激，你们的感情也会在这样的过程中得到提升。

(4) 做个小叛逆。

在高中的时候，我们经常偷偷溜出去，害怕被抓住的心情给了我们很多的刺激感和兴奋。现在你也可以把这种感觉找回来。如果下次你和爱人一起去看电影，你可以躲在影院的最后一排，让对方找你半天。或者天气晴朗的时候，你们可以一起出去游玩，拍一些搞笑的相片，感觉双方都回到了小时候毫无顾忌的时刻，做个小叛逆，也是一个很不错的选择。

(5) 重现第一次约会的场景。

你的第一次约会一定是充满了神秘感。傻傻的眼神和紧张的心情，这些也许你都还历历在目。重现第一次约会的情景，那么你一定获得很多意想不到的快乐。在约会那天，你可以用同样的香水，摆出和第一次约会一样傻傻的表情。

3. 找回热恋的感觉。

很多男孩子在谈恋爱的过程中也许会有这样的感觉，随着恋爱时间的增加似乎女方对自己没有热恋时期那么喜欢，关心也变得少了。总感觉对方不是太在意自己，彼此的感情趋于平淡。怎么样才可以找回热恋时期的感觉，让爱情能够再度升温呢？你可以试一下这些小方法。

(1) 善于发现她独特的美丽。

细心的你会发觉：你身边的这个女人，一定有她独特的美。在生活中，要善于发现她的美丽，并大声告诉她：你很欣赏她。在爱情中，要学会扩大对方的优点，遗忘她的小缺点。在你的眼中，她就是最优秀的。



(2) 告诉她你爱她的理由。

每个男孩子都会说“我爱你”，但是，很少有人会去说，为什么爱她。你爱的到底是她漂亮的容貌，还是她微笑的样子？把你爱她的理由说出来，会让她感觉到你们的爱情很特别，说明你是个有心的男人。

(3) 记住你们在一起的每个细节

恋爱中的女人，很在乎小细节。你们的相识纪念日、她的生日、初次约会的地点，甚至她最爱穿的那件白色长裙。记住这些细节，让她感觉到你在乎她，在意你们之间的感情。

(4) 把她的照片放在你的钱包里。

你的钱包里，放着她的照片吗？如果没有，马上把她的照片放进去吧！时刻把她放在身上，在她偶尔看到的时候，会有些小感动。女人，就是这样容易满足。有时候，不需要你做得太多。你的一个小动作，她都会看出，你对她的深情。

(5) 累的时候，给她一个热烈的拥抱。

在她伤心难过时，在她累的时候，请给她一个拥抱吧！每天一个拥抱，可以让你们的爱情甜蜜如初。

每个人都期盼有一段浪漫的爱情，爱情终究要回归平淡生活。想要让爱情保持甜蜜、温馨，需要两个人共同努力经营自己的爱情。如果，你真的爱她，就紧紧地拉住她的手，不管未来发生什么事情，都不要放弃你们的感情。不离不弃陪她过好每一天，才是爱情的终点。

4. 让恋爱升温。

第一次与女朋友牵手，有的男孩子觉得很难，怕对方会



拒绝，怎样才能自然地迈出第一步呢？只要动动脑子，其实很简单。

(1) 当你们过马路时，你可以说“快点，红灯亮了，来！”自然地伸出手，拉着她过马路！

(2) 电影散场，人群涌动，你可以说“抓住我的手，不然会找不到人喔！”

(3) 你们坐在公园的地上，你可以说：“我们到那边去看看吧，来，我拉你起来，”

(4) 马路上车流涌动，“注意车子来啦！”一边轻搂她的肩膀将她拉近！

(5) 在咖啡屋前，她犹豫不决，“走，进去吧！”轻搂她的肩膀，进入咖啡屋。

(6) “你真顽皮！”你点着她的额头说！

(7) “哎呀，这里脏了”当你们从草地上起来时，你可以帮她拍拍身后。

(8) 黄昏时，散步在林间，“看，那夕阳西下，倦鸟归林的图画多美！”一手指着远处的夕阳，一手轻轻地放在她肩膀上！这样，既显出男孩对女孩的体贴和关心，又极其自然。

让爱情更稳固的好习惯

维持婚姻幸福是女人必知的艺术。有的人让“婚姻是爱情的坟墓”成为不幸的现实；有的人却让婚后的爱情更加成熟，更具韵味。结果如何全在于你有没有用心去呵护婚姻之花，有时候它的确很脆弱，经不起风雨的摧残。



有人说，结婚是爱情的坟墓。虽然有点言过其实，但也并非全无道理。然而，许多夫妇婚后的感情与日俱增，爱情之花常开不败，究其原因，在于夫妻感情巩固有方，发展得法。

有了爱情就要学会稳固它，否则就像沙滩上堆成的沙雕一样，虽然漂亮，但风浪一来就会把它冲毁。

对于恋爱中的男女来说，如何才能让爱情变得更加稳固呢？以下几点不妨一试。

1. 学会赞美。

男女刚刚陷入爱情的时候，必然会互相赞美对方的优点，随着关系稳定，最初的温度略为下降之后，赞美就变得少了，尽管两个人仍旧十分倾心于对方，已经不会再大声地说出赞美和鼓励的话。

如果缺乏真心的赞美和鼓励，那么最初的赞美给彼此带来的美妙感受和感激之情就会大大降低，直接导致的结果就是两人的感情联系变得薄弱。因此，必须多多鼓励对方，把他当作一个值得赞赏的对象，告诉他你对他身上的某个特点非常着迷，尤其是男性引以为豪又很少能了解别人的看法的方面，比如他良好的社交能力，不为人知的小癖好，甚至是健美身体。

凯琳在这方面非常有心得：“每次看见男朋友穿上西装，我都会告诉他西装最适合他，还有他的嘴唇的形状非常性感。当我这样说的时候，可以明显看出他整个人都显得精神焕发。”赞美还有一个妙处就是会被传染，经常给对方打气，他也会习惯于寻找你身上的闪光点并给你鼓励和赞赏。夫妻或情侣长期生活在一起后，个人的习惯和癖好都会展现在彼



此面前，无论他多么让你心神荡漾，共同生活才是考验你的耐心和包容性的一个开端。他可能每天早上都一边吹口哨一边打领带准备上班，也可能永远把用过的浴巾扔在地板上。无论是多么奇怪的小癖好，明智的女人都应该选择统统无视。你很快会发现对这些小事情睁一只眼闭一只眼对你们的关系绝对是利大于弊。既然已经是多年形成的习惯，那么绝对没必要在这种事情上浪费时间大起干戈，不要因小失大。张丹丹的男朋友习惯一边开车一边跟着收音机的音乐在方向盘上打拍子，刚开始这种习惯并没有引起她的注意，但是时间长了她感觉难以忍受，恨不得用头去撞车窗。“但是我习惯把眼光放开一些来看这个问题，他有那么多我喜欢的优点，怎么可能被这个小小的有点可笑的怪癖掩盖住呢？在这件事情上纠缠是得不偿失的。”

2. 保持联系。

如果每天下午你都会收到伴侣的一个短信，你会不会感觉很浪漫？也许你们晚上就会见面，但是无论如何他都会保持这个习惯，哪怕只是寥寥的几个字。这个短信成了你们之间感情的纽带，让你知道他百忙之中心里还惦记着你，还有什么比这更让你感动的呢？

在关系牢固的恋人之间，这种做法非常普遍，他们不会让彼此失去联系，哪怕一天也不行。现代社会生活节奏紧张，工作压力繁重，两个人很有可能接连几天都不能见面，无论是电话、短信、电子邮件甚至是枕边的一个小字条，无非是想表达：尽管我们不能见面，但是我们的永远在一起。经常穿梭于各种聚会或派对的情侣往往不被人们看好，真正有潜力天长地久的是那些习惯二人世界的情侣们。他们



不需要在人情关系网中寻找安全感，在两个人的世界里，他们一样自得其乐。真正快乐的伴侣珍惜两个人相对的每一个平凡时刻，他们在一起就很好，不需要其他人来打扰，不依靠任何活动和游戏就能满足。真的可以做到吗？可能你不相信，一对有默契的情侣可以几个小时坐在沙发上各看各的书，或者聊他们的白日梦，甚至是坐在一起沉默地思考，并不需要制造话题，也不需要什么背景音乐，因为对他们来说，能在彼此的身边相伴就已经足够了。

3. 完美的性爱。

一成不变的日子让人乏味，性爱更是如此，积极的伴侣不会忽视这个问题。美满的性爱特别有助于促进感情，两个人都有义务开发新的情趣，让两个人的激情永不消退。经常变换花样会让彼此之间获得更大的欢愉，同时让彼此更了解对方的需要，让两个人真正达到身心合一。在这个方面两个人的交流更加重要，应该放下羞怯的心理，坦诚积极地追求美妙新鲜的感觉，这样才能帮助爱情历久弥新，坚定持久。

4. 要学会保持神秘。

越有神秘感的东西，往往越能吸引人的注意。在恋爱中也要保持这种神秘感，让对方有探究的欲望。如果两个人在彼此面前变得完全透明，那生活中就会少了许多乐趣。

5. 亲密不能够只表现在一种形式上。

亲密的表现形式有很多种，可以是动作上的亲密，可以是话语间的亲密，也可以是眼神交流的亲密，因此不要仅仅把亲密表现在单一的形式上。你可以通过深情一吻让女人明白你对她的爱，你也可以通过温柔的眼神告诉她你在关心她，也可以说些体贴的话让她感觉到温暖。



6. 永远彼此尊重。

如果想知道一对情侣是感情深厚还是感情已经亮起红灯，只要观察一下他们谈话时的表情和语气就可以看出端倪。

如果任何一方动不动就给对方白眼、冷笑或者出语讽刺，那么可以预见他们之间不太可能长久了。如果一个人对另一个人总是居高临下，说明他们之间缺乏最基本的尊重，这是每一对伴侣都应该尽量克服的坏习惯。

不妨换个立场考虑，如果你受到对方的抢白或嘲笑，你必然感觉受到了伤害，这种力量作用到对方身上的打击是相同的。应该学会克制，保留对方的自尊对你们的关系很重要。

7. 要经常沟通。

两个人在一起相处难免会遇到磕磕碰碰，如果这些生活中的小事不能及时得到处理，很可能会影响两个人的感情生活，因此要经常与对方沟通，彼此坦诚地说出对方的缺点，让两个人能够认识到自身的不足，并加以改正。

爱情需要两个人耐心、真诚地经营，因此，要在生活中慢慢地积累爱情的经验，让自己的生活更加幸福。

爱恋中的光晕效应

光晕是一个摄影名词。摄影成像是光线在底片的乳剂层上感光造成的。当光线过于强烈时，它不仅会射进乳剂层，还会穿过乳剂到达片基并被片基反射回来，造成乳剂层的二次感光。这样，在像的周围就会出现一圈月晕一样的像影，



被称为光晕现象。光晕现象使影像变得模糊不清，辨别不出原来的真面目。心理学上引用这种现象形象地说明在谈恋爱时出现的心理现象。

光晕效应是指人们在相互交往过程中形成的一种夸大的社会现象。光晕心理是人人都可能产生的一种普遍心理，尤其是恋爱中的“光晕效应”更为严重。将对方的最初印象不加分析地判断，进而推论其他品质，从而对他人的本来面貌认识不清，对恋人的内在素质与感情失去审察力，从而导致感觉和认识上的偏差。

产生光晕效应的情况有两种。

第一种是由于自身条件引起的，自己的条件（如长相、职业、家庭、经济收入等）比较好，选择恋爱对象条件就比较苛刻，对配偶过分挑剔。当自己被多个异性同时追求，并被异性热烈赞颂时，有可能会飘飘然，更易出现自我评价过高的倾向。这样就可能因为眼高而缩小了选择恋爱对象的范围。

第二种是由对方条件引起的，当自己对某一异性产生同情或感激之情时，对自己内在感情的审视也会走样，偏离客观。还有的人表现在对恋人的评价上，当恋人的某些条件优越时，就会忽视恋人的其他条件，这势必影响对爱情的正确判断与理解。

克服恋爱中的光晕心理要遵循三个准则，一要有主见，二要摒弃偏见，三要听取意见。恋爱时一定要对对方做全面而客观的分析，理智地思考，待全面了解后，再做选择，切勿让光晕心理将爱引向歧途。

在恋爱中，人往往会被爱情冲昏了头脑，会在生活中增



添很多坏习惯，这些坏习惯往往会断送了幸福的爱情。到底是哪些坏习惯有这么大的伤害力呢？

1. 轻易说分手。

分手代表着爱情的结束，也意味着幸福和快乐的中断，如果因为一时生气就轻易说出分手，说明你是个不负责任的人。爱一个人就要爱对方的全部，其中也包括对方的缺点，如果想把自己的意识强加给对方，让对方为自己改变，这不叫爱。恋爱中的人很多情况下会很不理智，将对方的一点点小错看成是背叛，或觉得两个人的感情出现了问题。不要一味地去从对方身上找原因，更多的时候要想想自己是不是也出现了什么问题。两个人互相包容，互相体谅，才能将爱情进行到底。

肖哲和陈曦恋爱时总会有争吵，导火线总是生活中的一些小事，两个人都不能容忍对方的缺点，每次争吵两个人都会轻易说出分手。虽然冷静下来之后他们还是会和好如初，但是随着争吵和分手情绪的增多，两个人的爱情开始慢慢淡化，最终两个人真的分手了。

肖哲和陈曦的故事普遍存在，由此可见，如果真爱一个人，就要学着去包容对方，千万不要轻易就说分手，否则真的会以分手收场。

2. 爱情掺杂了欲望。

很多人会认为，两个人发生了性关系就一定会产生爱情，这是十分错误的观点。

王明是某公司职员，休息的时候他喜欢去健身房锻炼身体。在那里，他看到了一个女孩，这个女孩不仅身材好，相貌也很出众，在健身房见面多次后，两个人发生了性关系。



在王明看来，他爱上了女孩，而且女孩也爱上了他，否则两个人的关系不可能进展得如此之快。相处了3个月后，王明发现，女孩跟他在一起只是为了满足自己的某种需要，并不是真的爱他。后来女孩消失了，可王明的心里却一直不能忘记这个女孩。

爱情变得脆弱了，不是因为爱情本身发生了变化，而是因为爱情中增添了越来越多的欲望，欲望使很多人看错了爱情，误把欲望当成了爱情。因此，要得到爱，不要把性当成维系爱情的唯一条件。

3. 妒忌。

亚里士多德对忌妒做过很直白的说明——我们忌妒那些在时间、空间、年龄或声望方面接近我们的人，也忌妒我们的竞争对手。我们不会忌妒那些生活在一百年以前的人，那些未出生的人，那些死人，那些在我们或他人看来，远低于或远高于我们的人。我们恰恰忌妒那些和我们有相同奋斗目标的人。

女人有忌妒的本能。女性对周围的人或事甚为敏感，尤其在恋爱中，她会不断地将自己和他人做以比较，总担心自己的内在价值受到对方的贬低，因此便产生忌妒，忌妒有时会使自己无法解脱，令爱着的人苦不堪言。当女人被不合理的忌妒心理所支配时，的确应当审视一番自己是否远离了爱情的真谛，是否还具备一副正常的心理结构去悦纳爱的幸福与美好。

女人的忌妒容易产生也容易消退，一旦自己的忌妒对象发生不幸她们会反过来同情她，甚至会因她们的忌妒而忏悔。女人的忌妒通常是由于女人的自卑引起的。



忌妒不是女人的专利，大多数男人也都有忌妒之心。男人忌妒时也很痛苦，也会被搞得心力交瘁、生不如死，并且还会给女人增添无限的烦恼。男人忌妒之时也会说出恶毒之言，燃烧着的忌妒之火无法扑灭时任何情深似海、忠贞不渝的爱情都会被焚毁，忌妒一旦在男人的心内萌芽，会迅速长成巨大的毒藤，男人的忌妒通常会导致男人的隐恨。如果没有泄恨的契机，他们便会铤而走险，举起利剑刺向自己的爱人，以报复来平衡倾斜的心理。

忌妒使对爱情无比忠贞的人失去理智、混淆敌我、疯狂残暴。对忌妒的留恋就是对自己的无情，对爱人的残酷。当一个人在自己的心灵世界纵容、培育、强化忌妒时，就是向自己高贵的人格、向所爱的人、向爱情本质上的美好举起了利剑。

恋爱中常犯的傻事

婚姻是现实的，生活是现实的，风花雪月的恋爱，不是真实的生活。现实婚姻里的爱情，要从柴米油盐中去感受，如果领悟了，就不要做如下的傻事。

1. 拿爱人跟别人比最没劲。

爱人不是拿来比较的，不要老说别人的老公如何如何好，别数落他没出息，你是他最亲密的人，你要是看不起他，他就没有意义了。

对大多数男人来说，赞赏和鼓励比辱骂更能让他有奋斗的力量。何况，爱他还忍心伤害他吗？爱他一定要尊重他，再生气也不可以出口伤人，言语的伤口有时一生都会流血。



身体的伤害很容易治愈，精神伤害的后果是可怕的。

2. 追问他爱不爱你无意义。

不必整天追问对方爱不爱你，他若真爱你，你不必问；他若不爱你，都已做了你的丈夫，难道他会明确地承认吗？除非他不想要这段婚姻了。他对你的爱，用心去体会就品味得出来了。爱是做出来的，不是说出来的。老挂在口头上的爱太苍白。

3. 给他脸色看无济于事。

一个生气的女人很丑陋。他工作已有许多压力，没有义务回家还要看你的脸色哄你开心。对方性格上会有缺点，生活细节会与你不同，他不可能是完美的！在你面前，他要放下面具，做回自己，做个普通人。宽容是对待婚姻应有的态度。适度地容忍和体谅对方，是维护婚姻和爱情的重要法则。

4. 他受人尊重你才有面子。

男人对自己的尊严看得比什么都重要，不管在私下他有多么宠爱你，多么怕你，在人前一定要给足他面子，让他做天不怕地不怕的男子汉，他肯定不喜欢朋友们取笑他怕老婆。

5. 男人自信才可能有出息。

男人大多喜欢吹牛，你别戳破他的这个小把戏，他们这样做可以让自己得到一点力量，找到一点自信，好继续在人生征程上拼搏。虚拟的成就感能让他心情明朗起来，没人喜欢自己一无所是。和丈夫在一起，谈话是心灵的放松，只要爱人能得到快乐，帮助他找到一点自信，有什么不好？

6. 偷看路边的美女无所谓。

男人骨子里是喜欢美女的，看到美女会目不转睛或回头



行注目礼，你别认为那是他不爱你，也别认为那是他好色的表现。爱看美女是男人的本能，与品格无关。

7. 知足常乐真情真爱无价。

女人不要太虚荣功利，物质的追求是无止境的，活着不是别人看的，鞋子合不合脚只有自己知道，舒服最重要，其他的都是装饰，是虚设。

8. 温柔才是女人的看家宝。

男人为何喜欢温柔的女人，因为他们内心很脆弱，不像外表般坚强，他们需要妻子的柔情似水，柔声细语，轻怜蜜爱。只要有柔声细语的声音，有含情脉脉的眼波，他们就不可能对你有二心。温柔，可以杀死一个男人，对于男人，那是最致命的诱惑。

9. 家庭永远是女人的第一。

我们固然要对工作负责，要有职业道德，要从工作中得到乐趣，但不要做工作的奴隶，我们工作是为了更快乐地和家人在一起，享受生活，享受生命，家庭永远是女人的第一。

10. 尊重他的父母大家都好。

爱人的父母就是自己的父母，将心比心，老吾老以及人之老，只要内心深处真正感到这就是我自己的父母，心理上对老人依恋亲密，老人会感受到这份真心。何况，人老了很像孩子，只要像哄孩子般哄老人开心就好了。

如果爱情能够像童话故事一样，王子吻醒了睡美人，从此一起过着幸福的生活……那爱情就不会被冠名为“风险投资”、“玫瑰战争”。情场如战场，胜败乃兵家常事。毕竟恋爱中的人通常智商最低，也最容易犯傻。不过我们不要永远



当受伤者，应该在哪里跌倒就在哪里爬起。

远距离恋爱需速战速决

俗话说“距离产生美”，这是说恋人之间需要适当的距离。如果恋人之间长期处于较远的空间距离，无论之前两人的恋爱关系多么稳定，分离后离得越远越会因为空间距离而导致恋爱关系的破坏。彼此的目光可能转向了自己身边的人，哪怕两人都坚信“两情若是长久时，又岂在朝朝暮暮”，但空间的距离仍然会成为恋爱关系的巨大障碍。

为什么空间距离成了恋爱关系的障碍？为什么人在与恋人分离后将目光转向身边的人呢？为什么会与身边人的关系越来越好呢？这主要是由以下 3 个因素决定的。

1. 交流成本问题。

人们不自觉地节约生活的成本，主动寻求简便的生活方式。与远方的恋人相会既有金钱的负担，又有时间上的负担，还需要调整自己的日程表。如果和身边的人交往，就不会这样麻烦，既不会增加客观的成本也不会增加心理的成本，何乐而不为呢？

2. 交流频度问题。

人与人的交往中存在“多看效应”，接触的频度越高，好感越增加。相反，如果接触的频度减少，原来的好感也会慢慢变淡。

3. 疑虑安全感问题。

人和人面对面的时候很少直接向对方发火，但在电话、信件中难免会出口伤人。如果恋人不在身边，就会产生不必



要的担心：他（她）已经不似从前爱我了，他（她）是不是另有新欢呢？此外，恋人间的交流并不仅仅是语言上的沟通。眼中的深情，表情上的关切，都会因为距离而阻断。

距离远的恋人不但心理成本较高，而且会产生不安，缺少安全感，不知道两个人以后会怎么样发展，缺少将关系维持下去的信心和期待。

异地恋看似简单，实则艰难。异地恋大致有两种情况，一种是原本在一起的恋人，一方因为工作、求学、迁移等原因离开另一方，但恋爱关系继续维持；另外一种是从就不在一处的两个人因为某种原因相识相知而建立起比较稳定的恋爱关系，他们身处两地，但是维持着恋爱关系。

找到平衡点是一段远距离恋爱稳步发展的关键所在。是的，你爱他（她）。但是如果你把所有的时间花在计算你有多想他（她），那将影响你的情绪，也将让你变得更加无趣。

为了找到平衡点，可以尝试以下 9 种维系远距离恋爱的方法。

1. 周五或者周末一起看 DVD。

即使分隔两地，仍旧可以在同一时间看同一部租来的电影。在看完以后，你们两个能够聊一些关于这电影的话题。无论你喜欢与否，无论你怎么给各个不同角色定位，说到底，这也是个聊天的话题。

2. 共同完成一个计划。

一个男人在北京工作，而他的妻子生活在美国。他们订了婚，一起为拥有共同的美好未来而努力工作。他们刚买了一所住宅，正在想如何装修。他拿出带摄像头的手机，拍下照片，为它们标价，再把这些照片贴到网络相册上。这下，



他们两个都可以从中寻觅梦想中的家具了。

3. 要常用即时聊天工具。

沟通是建立保持良好关系的恋情的关键。只要条件允许就应该立即和你的爱人沟通。Skype 提供了快捷的宽带连接以及良好的中央处理器，使人们能够更快地在因特网上与任何人通话，而且还是免费的。如果你不能进行语音聊天，那么你该用即时聊天工具中的一种来与你的爱人保持联系，并且时刻关注着他（她）。既然现在的通话无需付费，而且聊天工具又使对话如此即时，还有什么借口对沟通说不呢？

4. 脚踏实地、一心一意地恋爱。

大多数刚抵达一个新城市的人会突然发现他们的周围都是新的事情、新的人。这会诱惑人，让人有尝试新鲜事物的想法。“这山望着那山高”，人们差不多是这样解释的。要抵制情感诱惑，要告诉自己，你正处在一份完美的恋情中，不应该让自己陷入不好的处境。生活不该像《欲望都市》中的情节，因为那种生活会使你渐渐耗尽精力并且变得空虚。在你们要分开之前，留一些信物，比如说戒指、耳钉、项链，什么都可以。不用太华丽的东西，只是一种象征和一种暗示，代表了你把他（她）放在了你的心里。当你把信物给他（她）时，把它的意义告诉你的另一半。

5. 记住你们的纪念日和那些“第一次”。

忽视这一点，你将会吃苦头。你应该把纪念日都写下来，打印出来，把它们深深刻在你的脑海里，同时，你也要记得你自己在意的那些纪念日和你自己的生日。为什么要这么做呢？为那天计划一下，纪念日就会变成一年中你们最关注的日子。你甚至可以通过邮寄送给他（她）礼物，给他



(她) 一个惊喜。任何人都喜欢收到邮寄来的特殊的東西。

6. 不要忘记写日记。

没有被写下来的东西，是不能被铭记于心的。你们都是年轻的、有事业心的人，各自有各自的生活。你们要为你们的思想和情感变化做记录，使你们的梦想和希望留下痕迹。你可以进行涂鸦，也可以随便写写，把你们的回忆用特殊的方式记录下来，这样你们就能分享这些东西。关键在于，年华似水，有时候你会忘记你曾经是怎么样的，或者为什么和眼前人在一起，日记能帮助你、提醒你。

7. 关心彼此的睡眠需要。

恋情的双方都不能忘记，人是会累的，也是需要休息的。当你们选择聊天时间时，应该选一个合理的能让彼此都觉得舒服的时间，比如说，香港地区时间晚上 8 点是英国时间中午 12 点，这就很适宜。当你比你女朋友早 8 个小时时区时，她正在香港和她的家人在一起。每当她登录到因特网上，你可以拿一张表来提醒自己香港的当地时间。你把你这样的做法和她一起分享，而且你们只有在对彼此来说都合适的时间里聊天。

8. 用谷歌地图来搜索一下你和他（她）之间的距离。

明确你们之间的距离是一件很有趣的事情。打开谷歌地图，输入你的地址，然后输入另一半的地址。创建一张合成地图来看看用卫星地图从他（她）那儿走回家要怎么走。

9. 最后，要信任彼此。

一段恋情中最重要的事情是信任对方。要相信你的爱人所做的是对的，也要相信你所做的是对的。你要认识到，每一对恋人都可能遇到意想不到的问题或困难，他（她）可以



在任何时间、任何地方说谎，因为说到底那是他（她）的选择。我们所能做的就是尽可能地做一个在远方的最好的自己。